Г.О. Заярін, С.О. Матюхін,
О.М. Педан

# ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

Донецьк
2002

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Г.О. Заярін, С.О. Матюхін, О.М. Несін

# ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

***Підручник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України***

**Допущено МВС України**

**Донецьк - 2002**

УДК 355.2[illegible] 22:351.74(477)(075.8)
ББК 68.49(4УКР)3я73
З-40

Заярін Г.О., Матюхін С.О., Несін О.М.
Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції: Підручник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України / Під ред. Г.О. Заяріна. – Донецьк: ДІВС, 2002. – 304 с.

Підручник має на меті систематизувати і поглибити знання курсантів з питань фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Розділи, присвячені вивченню професійно важливих рухових навичок і умінь, узгоджені з вимогами діючих відомчих наказів і викладені в логічній послідовності та дидактичному взаємозв'язку. В підручнику пропонується послідовність психофізичного і рухового удосконалення майбутніх спеціалістів у процесі фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України.

Підручник призначений для курсантів та викладачів фізичної підготовки вищих навчальних закладів МВС України.

**Рецензенти:**

**Колоколов А.О.** – *начальник управління професійної підготовки ГУРОС МВС України, полковник міліції;*

**Савченко В.Г.** – *ректор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, доктор педагогічних наук, професор;*

**Романенко В.О.** – *професор кафедри фізіології людини Донецького національного університету, доктор біологічних наук, професор;*

**Гартвіч О.А.** – *перший віце-президент Федерації рукопашного бою України (ФРБУ).*

**ISBN 966-95972-1-8**



# ВСТУП

З початкових етапів розвитку людського суспільства фізичне виховання, в узгодженні з природним процесом фізичного розвитку людини, завжди було найефективнішим способом спеціальної підготовки її до трудової та військової діяльності, у її пристосуванні до різноманітних форм суспільного виробництва, що постійно ускладнюється, до інших змін у соціальному та навколишньому середовищі. Цими положеннями визначена суспільна функція фізичного виховання та його головна, історично обґрунтована мета – виховання всебічно розвиненої людини, готової до продуктивної корисної праці та захисту Батьківщини.

Відповідно до цієї мети було сформульовано узагальнені гуманістичні завдання фізичного виховання: гармонічний розвиток усіх функціональних систем організму людини, спрямований на всебічне вдосконалювання його психофізичних спроможностей; зміцнення здоров'я; підвищення загальної та спеціальної працездатності; здобуття спеціальних знань, засвоєння побутових та професійно важливих рухових навичок і умінь; виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості, сприяння розвитку її інтелекту.

Ці теоретичні положення є науково-методичною основою та виражають методологічну спрямованість у цілісному освітньому процесі сучасної системи фізичного виховання, яке побудоване на взаємозалежних загальнопедагогічних принципах: *принципі всебічного гармонічного розвитку особистості; принципі оздоровчої спрямованості фізичного виховання; принципі зв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою практикою* (принцип прикладності).

Фізичне виховання студентської молоді є складовою загальнодержавної системи фізичного виховання населення країни. Діючі навчальні програми і нормативні документи для всіх типів вищих навчальних закладів України дозволяють, спираючись на основні принципи цієї системи, визначити зміст і спрямованість навчального предмета «Фізичне виховання» як самостійної педагогічної дисципліни в процесі підготовки молоді до майбутньої трудової діяльності.

У вищих навчальних закладах МВС України фізичне виховання, у всіх формах його здійснення, також складає органічну частину всього навчально-виховного процесу і регламентується, поряд з основними державними і навчальними документами, «Настановою з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». У відокремленому вигляді, як обов'язковий навчальний предмет, «Загальна та спеціальна фізична підготовка» здійснюється у навчальному процесі, а також у комплексі додаткових занять курсантів згідно з програмами службової підготовки особового складу органів внутрішніх справ України. Специфіка службової діяльності працівників міліції, і це підкріплено відповідними відомчими наказами, вимагає розглядати загальну та спеціальну фізичну підготовку як важливий компонент професійної підготовки кадрів. А тому успішність виконання курсантами вимог цього розділу навчальної програми є непрямим показником рівня прояву їх мотивації професійного вибору.

В період навчання у вищих навчальних закладах розкриваються індивідуальні задатки й спроможності курсантів, відбувається найбільш активний розвиток моральних та естетичних якостей, становлення та стабілізація характеру, інтересів, потреб особистості, розвиваються сенсорно-перцептивні, мнемічні та психомоторні функції, спостерігається найбільша пластичність і переключення цих функцій у процесі утворення структури рухових дій, в основному завершується соматичний і наближається до оптимуму їх психофізичний розвиток. Усе це підкреслює, з одного боку, наявність високих вікових потенційних можливостей організму курсантів, а з іншого боку, необхідність своєчасної максимальної реалізації цих можливостей у процесі професійного навчання. В загальному процесі вищої професійної освіти саме фізична культура та спорт виступають як потужний засіб соціального становлення особистості тих, що навчаються, активного удосконалювання їх психічних і фізичних якостей, розвитку професійно важливих спроможностей.

З огляду на специфіку професійного навчання майбутніх працівників міліції зміст предмета «Загальна та спеціальна фізична підготовка» у навчальних закладах МВС України має виражений професійно орієнтований характер та істотно відрізняється від змісту предмета «Фізичне виховання» у цивільних вищих навчальних закладах. Але якщо організація та зміст фізичного виховання студентів



на достатньому рівні висвітлені в спеціальній літературі, підручника, адаптованого до вимог обов'язкової програми загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України, поки що немає. З цього приводу і виникла необхідність написання книги, яку запропоновано увазі читачів. До змісту підручника включені в переосмисленому та переробленому вигляді деякі матеріали зі значної кількості проаналізованих вітчизняних та зарубіжних наукових і методичних праць. Вони, на думку авторів, з позицій сучасних наукових поглядів, містять корисні відомості для забезпечення більш повного розуміння курсантами процесу навчання та використання викладачами для ефективного його здійснення. Перелік найбільш важливих із цих праць подається у списку літератури.

Автори із вдячністю й увагою приймуть усі конструктивні зауваження та побажання, що допоможуть поліпшити підручник, а тим самим і ефективність цілісного педагогічного процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів у вищих навчальних закладах МВС України.

Людині, що тільки з'явилася на світ, не дано від народження ніяких знань, навичок і умінь, необхідних для участі в житті суспільства та продуктивної діяльності. Перше, чому починає вчитися людина, яка вступає в життя, – це рухові дії. Людина пізнає нове про себе і про навколишній світ, розширюється й удосконалюється коло її знань, навичок та вмінь, і таке пізнання здійснюється через рухи, за допомогою рухів у процесі повсякденної рухової діяльності. Таке навчання продовжується весь той час, поки людина прогресує в будь-якій зі сфер своєї діяльності.

Навчання руховим діям необхідне в будь-якій діяльності. Говорячи словами Я.А. Каменського, автора «Величної дидактики», людина повинна вчитися, щоб стати тим, ким вона повинна бути. Проте тільки у сфері фізичного виховання вивчення та засвоєння рухів і рухових дій є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність одночасно виступає і об'єктом, і метою, і способом процесу удосконалювання організму людини як цілісної функціональної системи.

У фізичному вихованні навчання специфічне. Суть специфічності полягає в тому, що основний обсяг нового пізнається людиною під час освоєння різноманітних рухових дій у формі фізичних вправ.

Навчання цілеспрямоване. Цілі його в загальній системі освіти визначаються соціальним замовленням – системою потреб суспільства. Проте потреби суспільства – це лише об'єктивна основа необхідності навчання, але не його безпосередня причина. *Навчання як діяльність починається лише тоді, коли учень усвідомить потребу в здобутті* нових знань, навичок та вмінь, а вчитель *усвідомить потребу передачі* накопичених знань. Тільки після засвоєння вчителем і учнем головної мети та конкретних завдань освіти на кожному визначеному етапі вони стають *мотивами* їхньої спільної діяльності в процесі навчання.

Прийнято вважати, що в сучасному суспільстві метою навчання у фізичному вихованні є здобуття знань про шляхи, способи й методи психофізичного удосконалювання людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь і, на їхній основі, – спроможності управляти своїм тілом під час вирішення різноманітних рухових



завдань у побутовій, трудовій, оборонній або фізкультурно-спортивній діяльності.

Проте такого загального формулювання недостатньо для організації навчання в спеціалізованих напрямках фізичного виховання. У кожному з них цілі навчання будуть мати специфічну спрямованість.

*У загальнопідготовчому напрямку* ціль, а точніше узагальнене завдання навчання, передбачає формування основного фонду рухових навичок і вмінь (ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання й т.п.), а також рухових дій, за допомогою яких вирішуються специфічні завдання фізичного виховання. При цьому передбачається, що учень навчиться хоча б у наближеному до ідеалу вигляді координувати свої рухи за розміром зусиль, швидкістю, напрямком, ритмом і темпом.

*У професійно-прикладному напрямку* фізичного виховання узагальнені завдання навчання формулюються з урахуванням особливостей фахової діяльності. Вони визначають групи рухових дій, які підлягають деталізованому засвоєнню і які далі стають способом формування навичок і вмінь особистості тонко диференціювати свої зусилля за всіма професійно зумовленими необхідними параметрами.

*У спортивно-підготовчому напрямку* узагальнене завдання навчання формулюється згідно зі специфікою змагальних вправ – предмета конкретної спортивної спеціалізації. Тут типовою є максимізація вимог до прояву головних якостей особистості, що забезпечують ефективність вирішення нею рухового завдання, а також забезпечення високої стійкості набутих рухових навичок і вмінь у разі виникнення різноманітних чинників, що «збивають», тобто утруднюють виконання цього завдання.

Шляхи вирішення узагальнених завдань розкриваються в системі часткових завдань навчання, які можна умовно розподілити на три групи:

- *часткові завдання 1-ї групи* визначають послідовність вивчення рухової дії: від цілого до деталей (дедуктивний метод), від деталей до цілого (індуктивний метод), порядок вивчення окремих операцій, що входять до складу цілісної дії, і т.п.;
- *часткові завдання 2-ї групи* визначають послідовність навчання у зв'язку із закономірностями поетапного засвоєння рухової дії, від знань і уявлень – до навичок і вмінь;
- *часткові завдання 3-ї групи* визначають шляхи реалізації дидактичних принципів і вимог у процесі навчання.




**Мал. 1.** Система цілей та завдань навчання у фізичному вихованні



Успішне вирішення часткових завдань 1-ї групи забезпечується попереднім вирішенням часткових завдань 2-ї групи. Вирішення часткових завдань 3-ї групи – необхідна умова успішного вирішення часткових завдань 1-ї та 2-ї груп, а також будь-яких інших узагальнених завдань навчання.

Систему цілей і завдань навчання руховим діям у процесі психофізичної підготовки курсантів схематично показано на малюнку 1. Система побудована за принципом єдності цілі, тому що сукупність окремих дій тільки тоді набуває характеру діяльності, коли всі вони об'єднані однією метою, тобто цілеспрямовані.

## 1.1. Психологічна характеристика фізичної підготовки

Під фізичною підготовкою курсантів розуміється процес цілеспрямованих педагогічних впливів, націлених на розвиток їх психофізичних властивостей, що забезпечують здійснення рухових дій, фізичних якостей та апарату спеціалізованого сприйняття їх у комплексному прояві. Поняття про фізичні якості людини сформувалися шляхом науково-практичного досвіду, на підставі аналізу найважливіших складових рухової активності людини. У теорію та практику фізичного виховання і спортивного тренування ввійшли такі поняття, як *сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність*. Ці загальні поняття потребують деякої конкретизації.

Насамперед це стосується взаємозв'язку спеціалізованих сприйняттів рухів та їхніх фізичних властивостей, що є головними атрибутами людських рухів та дій. Усі рухи та дії людини виконуються завжди в ситуаціях, що унікальні за складністю, і за умов, що постійно змінюються. Тому різноманітні рухи не є простою реакцією на подразник, а завжди є процесом вирішення виниклого завдання за допомогою рухів та дій. Сприйняття фізичних властивостей рухів – це складний процес відбиття сутності кожного окремого руху в цілісній руховій дії людини. Ця сутність пізнається в процесі практичного виконання самих рухів, але процес пізнання значно пришвидшується, якщо своєчасно здобуваються спеціальні знання про фізичні властивості рухів у складі рухових дій.

При цьому варто виходити з того, що рухи та рухові дії мають

необмежену кількість властивостей. Для пізнання і практичного використання інформації про фізичні властивості рухів серед них виділяють: *головні, неголовні та нейтральні властивості; необхідні та випадкові; сумісні та несумісні* (наприклад, розвиток великої сили м'язів призводить до зниження витривалості); *природні та штучні; корисні та шкідливі* (наприклад, інтерференція – взаємне посилення або послаблення визначених властивостей за їхнього спільного прояву або внутрішні «протиріччя», які під час виконання рухової дії призводять до зниження її ефективності).

Виділення головних фізичних властивостей рухів та дій – перший щабель їхнього пізнання. Рух, перед тим як він перетвориться в керовану рухову дію, повинен бути відчутним. Другим щаблем є розвиток психомоторних функцій, спроможностей регулювати свої рухи на основі теоретичного та практичного оволодіння фізичними властивостями рухів і дій у ході багаторазового вирішення рухових завдань.

У психології розрізняють такі фізичні властивості рухів: *силу, швидкість* (швидкість проходження траєкторій), *темп* (кількість виконаних рухів за одиницю часу, що залежить не тільки від швидкості виконання окремих рухів, але й від тривалості інтервалів між ними), *точність і вправність, пластичність і спритність, ритм* (часовий, просторовий і динамічний), *координованість*.

У відчуттях і сприйняттях фізичні властивості рухів відбиваються цілісно, як ще структурно не розчленована сукупність, і людина переживає їх у цілому, у вигляді відчування рухів. Відчування рухів пов'язане з двома сторонами психомоторики. З одного боку, воно є безпосереднім регулятором рухів, а з іншого – його мотивом, бажанням, спонуканням до вдосконалювання. Тому зміна мотивації – завдання, яке вирішується за допомогою рухів, що складають внутрішній зміст психологічних властивостей людини, – змінює і механізми регуляції рухів, і аферентацію, що управляє руховими діями. А сама дія є результатом роботи не раз і назавжди визначеної групи м'язів і сукупності конкретних імпульсів, а, навпаки, є результатом діяльності дуже рухливої функціональної системи организму людини, що легко перебудовується, яка і дає відповідь (у тому або іншому вигляді) на виниклу рухову задачу.

*Відчування рухів* безпосередньо пов'язане з чутливістю, тобто спроможністю диференціювати, тонко розрізняти і точно оцінювати



зміст відчуттів, виділяти ознаки відбитих властивостей та їх складові. Чутливість формується в діях і розвивається залежно від виникаючих потреб. Отже, *розрізнення* та *керування* – це дві функції відчування в *регуляції* процесу *рухів та рухових дій.*

Розвиток більш тонких відчуттів нерозривно пов'язаний із соціальною потребою в розвитку фахової вправності та майстерності кожного окремого індивіда. З цього і складається в нашому прикладі розуміння змісту психологічного у фізичній підготовці людини до виконання конкретних професійних дій.

## 1.2. Відбиток фізичних властивостей рухів

Знання про природу фізичних властивостей рухів, розуміння їхньої фізичної сутності справляють вирішальний вплив на точність відбитка, довільне регулювання та розвиток психомоторних якостей людини.

Ці знання набувають сили *мотивації*: курсанту стає *відомим* саме те, що потрібно засвоїти для оптимального регулювання власних рухових дій відповідно до заданих параметрів. *Знання* збагачують *уявлення* про зміст рухів і вказують, яку інформацію *відчування* потрібно сприймати та проектувати для прийняття доцільного рішення виниклого рухового завдання, як перетворювати енергію зовнішнього впливу у факт свідомості.

Найбільше складною для сприйняття та розуміння фізичної властивості рухів є *сила рухів*. Вона багатопланова за своєю природою і важко піддається точному керуванню в ході вирішення рухових завдань. За рухових дій із позитивним прискоренням енергія рухів більше енергії зовнішнього опору, а за негативного прискорення рухів – енергія зовнішнього опору перевищує силу рухів, гальмує їх. Статична сила забезпечує рівність дії та протидії, поки одна з цих сил не стане більшою.

Сила тяжіння Землі (гравітація) нами практично не відчувається, ми адаптовані до неї. Її вплив сприймається та регулюється за найменшого відхилення тіла від вертикалі. Статокінетична чутливість забезпечує тонке та точне регулювання різноманітних поз тіла людини. Рухи, що здійснюються у напрямку сили ваги, легше прискорювати, ніж рухи, спрямовані проти її дії.

Важливе місце в рухових діях належить силі інерції тіла або його окремих ланок. Вона проявляється у двох видах: тіло здійснює «опір» прискоренню рухів; тіло зберігає своє переміщення після припинення дії активних м'язових сил, поки накопичена тілом кінетична енергія не буде цілком витрачена. Сила інерції тіла сприймається важко, оскільки під час її дії людині немає потреби навмисно регулювати рухи: вони виконуються самі по собі так, як цього вимагає їхня природа.

Поняття «сила» відіграє роль показника чуттєво-порівняльного сприйняття й оцінки фізичних явищ у рухових діях, що розкриває можливості формування суб'єктивних *еталонів фізичних параметрів дії.* За їхньою допомогою перебудовується зміст діючого мислення людини. Вона осмислює свої рухи в кількісних вимірах імпульсу сили та енергії руху й одержує можливість свідомо дозувати потужність дій. На різноманітному матеріалі, що спостерігається, ми бачимо, як за допомогою різноманітних проявів сили можуть бути сформовані сенсорні *здібності*, розвинені *чутливість, спостережливість.* Стосовно кожної з виділених сил рухів виявляються *емоційно-вольова* та *пізнавальна активність* особистості. Визначаючи ці сили у вигляді загального уявлення, ми розчленовуємо їх на складові, а потім знаходимо їх у своїх відчуваннях за заздалегідь відомими ознаками. З цього починається інтелектуальне *тренування* курсантів. Вони не тільки переміщуються в просторі і в часі, але й, що головне, опановують здатність управляти силою рухів у їх просторовому та часовому здійсненні.

Щоб правильно виконувати свої функції, відбиток руху повинен бути об'єктивно правильним, відповідати дійсності, що відбивається. Уточнення уявлення рухів пов'язане з оволодінням швидкістю рухів і швидкістю рухової дії. Швидкість рухів і дій визначається багатьма чинниками. Часові показники сенсомоторних процесів визначають можливості психомоторики людини. До них відносять латентний час реакції – це час від моменту появи сигналу подразника до початку відповідного руху, тобто час протікання процесу відбиття. А якщо при цьому враховувати ще й час здійснення відповідного руху, то можна вже говорити про час реагування, тобто про час здійснення сенсомоторної дії. Швидкість одиночного руху визначається його амплітудою і залежить від сили опору, що протидіє руху.

Швидкість реакції тих, що рухаються, на об'єкт визначається



числом точних рухів і середніх показників помилкових (передчасних або запізнілих рухів). Розрізняють: час відбиття ситуації та час об'єктивації цього відбиття. Якщо на початкових етапах навчання руховим діям курсант розрізняє тільки елементи рухів та їхню послідовність у просторі та в часі, то з підвищенням майстерності виникає інше завдання – навчитися точно диференціювати окремі складові м'язового почуття і свідомо їх регулювати з оптимальною швидкістю. Для цього необхідно сформувати в себе уявлення рухів з оптимальною швидкістю переміщення в заданому просторі дії, максимально повно використовуючи свої рухові можливості.

Оптимальна швидкість переміщення тіла курсанта (або його окремих частин) у просторі буде чинником, що задає зміст індивідуального тренування. Воно потребує вже не тільки обсягу виконання роботи на різноманітних швидкостях переміщення в просторі дії, а концентрованої м'язової діяльності в достатньо вузькому діапазоні коливань від індивідуально властивої оптимальної швидкості дії до особистого рекордного часу в цій дії. Тільки за таких умов виявляється тенденція до ритмізації та автоматизації рухів і дій, що в кінцевому результаті веде до їхньої економності, підвищення якості регуляції рухів.

Почуття швидкості може вимірюватися кількісно. Проте вимірювальні прилади з успіхом замінюються суб'єктивним еталоном швидкості, своєрідним вимірювачем поточних параметрів швидкості переміщення в просторі і в часі. Це спрощує контроль у тренувальному процесі і зводить його до самоконтролю.

Поряд із швидкістю дії у сприйняттях відбивається і швидкість зміни елементів або циклів рухів – їх темп. Темп характеризує швидкість проходження цих елементів один за другим і вимірюється їх кількістю, що виконана за одиницю часу.

Розрізняють рівномірний темп, коли за одиницю часу виконується однакова кількість рухів (циклів), і нерівномірний темп, коли на деякі рухи (цикли) витрачається менше часу, ніж на інші, хоча їхня загальна кількість залишається без зміни.

Існує і *граничний показник максимального темпу рухів*. Це такий темп, який можна зберігати протягом приблизно шести секунд, після чого темп починає знижуватися, координація рухів порушується.

В усіх випадках, маємо ми справу із цілісною дією чи з її окремими елементами, потрібно враховувати точність рухів. Вона безпосередньо

пов'язана з якістю вирішення рухового завдання. Розрізняють цільову точність, що виявляється за досягнутим результатом на кінцевий момент здійснення рухової дії, і процесуальну, що виявляється у процесі виконання рухів і свідчить про відповідність їх реалізації первинному наміру. Ознаки рухів у діапазоні «точність – варіативність» є відбитком якості регуляції рухів і свідчать про те, наскільки точно осмислена рухова дія і наскільки вона регулюється стосовно предмета дії.

Ось чому таке важливе значення мають вправи, що виконуються з установкою на точність і вправність, незалежно від акценту завдання на фінальний (кінцевий) успіх або на точність виконання окремих елементів у цілісному процесі дії.

В обох варіантах користь від таких вправ безсумнівна: зниження діапазонів варіативності веде до стабілізації процесу вирішення рухового завдання, корекції рухів у разі їхнього відхилення від уявного цільового завдання. Стабільність виконання дій веде до автоматизації рухів, переключення уваги від спостереження за окремими рухами (і внесення у них значеннєвих корекцій) на кінцеве завдання, що знаходиться поза рухами (тобто мета рухової дії). Ці вправи сприяють засвоєнню ритму дії, рухової економності, розвитку спритності та пластичності.

Психологічні механізми спритності та пластичності рухів вивчені поки що недостатньо глибоко. Спритність рухів часто розглядається то як комплексний прояв якостей людини, то як її здатність швидко, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання, то як здатність до опанування нових рухових навичок та вмінь.

Поряд із цим спритність іноді ототожнюється з координованістю рухів. Це, на наш погляд, не зовсім одне і теж. Здійснення процесу управління координованістю рухів проходить на іншому, більш низькому рівні центральної нервової системи. Координованість рухів є важливою складовою спритності, але далеко не те саме (дивись роботи М.О. Бернштейна).

Спритність рухів та їхня пластичність – зовнішній прояв властивостей психомоторики людини. Вона об'єднує в собі мотив дії (бажання, ціль), пов'язаний з образним мисленням і проектуванням рухів, а також із самими рухами, що матеріалізують цей мотив. Рухові дії здійснюються слідом за бажанням (мотивом), без нього дії безглузді. Такий поділ функцій психомоторики умовний. У живій



людській дії вони – одне і те саме. Мислення не можна вважати продуктом дії. Воно є саме дією. (Наприклад, ходьба або біг – це спосіб дії тіла людини, що виконується відповідно до мотиву. А продуктом цієї дії буде пройдена відстань, швидкість пересування.) Найтонші зміни всередині організму людини або в умовах зовнішнього середовища безпосередньо відображаються в мисленні цієї людини як вимушений зсув у способі його дії і змінюють зміст рухового завдання. Якщо ці зсуви долаються точно та своєчасно, то зовнішнім їхнім проявом буде спритність і пластичність рухів.

Спритність і пластичність рухів можна правильно зрозуміти, лише виходячи зі співвідношення в системі «мисляче тіло – предмет». У разі помилкової (неспритної) рухової дії людина, що здійснює таку дію, робить це в згоді з формою помилково зрозумілого й осмисленого предмета дії, у результаті чого її дії стають неадекватними. Людині потрібно зрозуміти власні рухи і свої можливості стосовно предмета, що підлягає перетворенню, а також ситуацію, в якій вона знаходиться, і «відповісти» необхідною руховою дією, використовуючи свій практичний інтелект.

Ступінь зв'язку «мислячого тіла та предмета» визначається активністю трьох видів (або рівнів) мислення.

*Символічне мислення* людини використовує знакові системи та символи, в яких відображені зміст і логіка способу вирішення рухового завдання.

*Образне мислення* використовує як продукти символічного мислення, так і почуттєвий досвід раніше вирішених рухових завдань.

*Діяльнісне мислення* (або «мислення – дія») безпосередньо й органічно співіснує разом із руховою дією, розпочинається та завершується одночасно з процесом вирішення рухового завдання.

Разом усі ці рівні мислення припускають можливість побудови оптимальної дії, забезпечення повної відповідності рухових дій до їхнього предмета дії в кожній конкретній ситуації. Основне навантаження лягає на діяльнісне мислення, а образне та символічне мислення виконують допоміжну функцію – проектування майбутньої дії. Усе це пред'являє підвищені вимоги до точності й оперативності діяльнісного мислення, що «угадує» сам хід мислення суперника і спростовує його атакуючі дії.

Розрізняють п'ять способів дії «мислячого тіла» людини, продуктом або результатом яких можуть бути просторові, часові та

динамічн[illegible]іни поло[illegible]ень власного тіла або предметів зовнішнього впливу в [illegible]сторі в часі.

*Спри[illegible]ість – реакція на предмет, що рухається.* Вона характеризується тим, що між відбитком ситуації й рухом практично немає часу на підготовку до вирішення виниклого завдання: припинити переміщення предмета (або змінити траєкторію його руху). Тому спосіб дії цілком визначається формою траєкторії та швидкістю переміщення предмета, що рухається, а також його просторовим розміщенням стосовно тіла курсанта. Отже, спритними руховими діями будуть ті, що точно та своєчасно узгоджені з координатами переміщення предмета – тобто уявленням ситуації; менш спритними – за способу дії, заснованої на випадкових ознаках ситуації (наприклад, на уповільнених або помилкових рухах суперника). Саме дія будує уявлення в процесі вирішення рухового завдання, виниклої або створеної ситуації, з використанням образного та символічного мислення, а не на основі минулого досвіду.

*Спритність – оволодіння рухами власного тіла в екстремальних ситуаціях.* Реалізація *автоматизованої рухової навички* у звичних умовах не вимагає від людини спритності. Вона вже набута на початкових етапах її формування. Володіння рухами власного тіла ускладнюється у разі виникнення перешкод. Чим більше ускладнене завдання, тим вищий попит на нові корекції рухів, на пристосування їх до мінливих обставин. Від мислення вимагається активність у вирішенні головних і часткових завдань. Якщо ж цього недостатньо, то курсант змушено переключається на інший спосіб дії. Вирішуючи викликле завдання іншими рухами, він проявляє гнучкість мислення.

Здатність переключатися характеризує пластичність мислення, його «пошуковість» для компенсації впливів, що викликають несподівані ускладнення. За зовнішнім проявом спритності криються внутрішні процеси мислення та стабілізації рухів: переключення, сенсорні корекції, взаємозамінність.

*Спритність – подолання варіативних впливів у ситуаціях єдиноборства і безпосереднього контакту із суперником.* Від курсанта вимагається універсальність мислення. Він повинен активно будувати траєкторію своїх рухових дій у просторі відповідно до форми атакуючих дій суперника, не тільки погоджувати форму своїх рухів із його дією, але й випереджати його, дезорієнтувати, ставлячи в стан невпевненості. Природно, що в єдиноборстві можна діяти і за заздалегідь розробленою схемою (алгоритмом).



Проте найважливішою здатністю курсанта в [illegible] ситуації слід вважати його спритність, майстерність, вміння активно будувати і своєчасно перебудовувати способи своєї дії стосовно до будь-якого збігу обставин. Не варто діяти прямолінійно, із розрахунком на силу, у разі зіткнення з перешкодою, яку важко подолати за мінімальний для виконання необхідної дії час. Перемагає той, хто підкоряє собі ситуацію, випереджає суперника осмисленою дією. У цьому діяльному мисленні, у його результаті і полягає спритність і пластичність єдиноборця, що повністю відповідає і професійним вимогам до особистісних властивостей майбутніх працівників правоохоронних органів.

*Спритність – вирішення нових рухових завдань.* Спритність і пластичність рухів у зв'язку з вирішенням нових рухових завдань проявляються не тільки у новачків, що тільки розпочинають тренування, але й у спортсменів високої кваліфікації, змушених вивчати нову техніку рухів або створювати нові рухові уявлення для вирішення нестандартного рухового завдання.

Ці процеси належать до функцій діяльнісного мислення, і їх не можна компенсувати (навіть частково) за рахунок активності образного та символічного мислення, що планують роботу, створюють уявлення рухів, і діяльнісного мислення, що веде технічну, чорнову роботу з реалізації уявлень у матеріал рухової дії. Цілком справедливо, що дія первинно будується в уяві, але цю дію потрібно ще навчитися «впізнавати» у формі відчування. Цьому неможливо навчитись візуально, спостерігаючи дію збоку. Практичному інтелекту курсанта випадає вирішувати складне завдання: із використанням рухової чутливості треба визначити лінію найменшого опору своїм рухам, відмічаючи для себе найбільш динамічно стійкі форми рухів, розпізнати моменти «вільного ходу» своїх рухів і спробувати використати їхню інерцію у своїх цілях.

*Спритність – виразність та естетичність вирішення рухового завдання* – безпосередньо стосується пластичності рухів у художній і спортивній гімнастиці, фігурному катанні на ковзанах і т.п. Через виразність своїх рухів спортсмен розкриває свої почуття, думки, настрій. Рухи стають засобом спілкування, замінюючи мову, виражаючи навіть те, що неможливо передати словами.

Таким чином, *діяльнісне мислення* – це спосіб дії мислячого тіла, спрямованого на безпосереднє відбиття зовнішніх впливів і

трансформування їх усередині себе для того, щ... діяти відповідно до предметів і змінювати їх відповідно до свої... цілей. Зовнішнім проявом цього мислення є *спритність і пластичність рухів.*

Спритність, як і будь-яка просторово-часова властивість рухів, може вимірюватися механічними одиницями (точність рухів, своєчасність, економність, доцільність і т.п.), а пластичність – якісними вимірами, що базуються на зовнішньому суб'єктивному враженні від сприйняття дій, що спостерігаються. Удосконалювання способу дії мислячого тіла – «діяльнісного мислення» – повинно спиратися на те, що зміна завдання дії тягне за собою зміну механізмів регуляції рухів і регуляцію проявів рухових можливостей.

Отже, включення тих самих рухів, що потребують засвоєння або вдосконалювання, у систему рухових завдань, близьких за формою до раніше засвоєних навичок та вмінь, стає активним методом розвитку діяльнісного мислення, зовнішнім проявом якого і будуть спритність рухів та їх пластичність.

## 1.3. Основні прояви характеру та типології особистості курсантів у діяльності

Розглядаючи характерологічні та типологічні прояви особистості в діяльності, варто чітко дотримуватися основного принципу психології – принципу *єдності свідомості та діяльності.* Формуючись у діяльності, *психіка, свідомість* у діяльності і проявляються. Складові свідомості визначаються діяльністю, а відкриття нових боків і властивостей діяльності збагачує свідомість. Це повною мірою стосується і фізичного виховання, і спорту. В усьому тому, що зробив курсант, проявилися його свідомість, робота його розуму, його почуття, що вкладені в цю дію.

З цього логічно випливає напрямок ефективного формування свідомості, особистості курсанта, суть якого полягає в тому, що спеціальна розробка предметних форм діяльності в процесі загальної та спеціальної психофізичної підготовки створює необхідні умови для прояву і подальшого розвитку резервних можливостей особистості. У зв'язку з цим навчальна діяльність стає предметом цілеспрямованого проектування, створення таких способів її здійснення, за яких свідомість і діяльність протікають оптимально та розвиваються відповідно до поставленої мети.



Як на пізнавальне, так і на діяльнісне ставлення курсанта до змісту рухових дій, справляє істотний вплив велике число особистісних чинників. Стрижневими серед них будуть такі прояви особистості, які пов'язані з її *спрямованістю, характером, темпераментом і здібностями.* Саме вони і задають механізми функціонування свідомості в процесі діяльності.

*Механізм свідомості* формується на основі усвідомлення особистістю змісту діяльності. Усе це різноманіття змісту у вирішенні пізнавальних завдань надане людині у формі відчуттів, або, говорячи словами І.М. Сєченова, у вигляді *«темного» м'язового відчуття* рухів. Під час вирішення ідентичних практичних завдань цей зміст знову повертається до процесу реалізації (здійснення) раніше засвоєної діяльності, але вже більш удосконаленим, у перетвореному вигляді, за умови, що попередній досвід був успішним.

У вирішенні пізнавальних і практичних завдань проявляється характер курсанта. Від того, як він ставиться до себе, до своєї діяльності, до інших людей, залежить успіх його розвитку як особистості. Ці прояви характеру курсанта утворюють систему відносин, що визначає головні протиріччя в удосконаленні професійної майстерності та результативності дій.

Перший вид відносин – ставлення до діяльності – утворює вузол протиріч, що мають своїм змістом вирішення пізнавальних і рухових завдань. Прогресивні зміни в розвитку відносин розгортаються між свідомістю курсанта й основними компонентами його діяльності, за допомогою яких буде здійснюватися перетворення окремих рухів у цілісні дії. При цьому особистість виступає в ролі ініціатора активності.

У ставленні до компонентів діяльності виявляються *спрямованість особистості, її пізнавальні та діяльнісні установки, інтереси,* які контролюють і регулюють усі прояви особистості. В них визначаються головні особливості характеру, що накладає свій відбиток на всю діяльність. Характер у діяльності не тільки проявляється, але і формується, вбираючи в себе особливості цієї діяльності.

Другий вид відносин – ставлення до самого себе. Діалектичних протиріч як джерел розвитку в цьому виді відносин безліч. Визначимо лише ті з них, що є головними для фізичного виховання й тренування курсантів. Ці протиріччя пов'язані насамперед із психічними станами, що переходять один в один, суперечать один одному і, тим самим,

створюють умови для виникнення спочатку пристосувальних змін в організмі, а потім – і для його розвитку. Такі психічні стани називають стан спокою, діяльнісний стан і стан оперативного спокою.

*Стан спокою* – (зрозуміло, відносного, в порівнянні з психічною напруженістю навчальних занять і службовою діяльністю курсантів) – забирає більшу частину часу в процесі життєдіяльності курсантів. Він заповнює проміжки між навчальними заняттями та іншими видами їх діяльності. У цей період в організмі відбуваються різноманітні фізіологічні та психічні процеси, які пов'язані з обміном речовин, енергії та інформації, із відновленням енергопотенціалу і зміцненням слідів минулих занять у пам'яті, їхньою ремінісценцією (від латинського – спогад, явище, що наводить на спогади та порівняння з будь-чимось) та реконструкцією. Тривалість стану спокою визначається багатьма чинниками. Деякі з них здійснюють позитивний вплив на готовність курсанта до чергового заняття, інші – негативний.

Так, наприклад, порушення режиму життя та діяльності курсанта, його зневажливе ставлення до своїх психофізичних станів призводить до того, що на чергове навчально-тренувальне заняття він приходить стомленим, і тоді замість процесів створення у тренуванні домінує процес руйнації (виникнення порушень у механізмі регуляції рухів у часі та просторі).

*Діяльнісні психічні стани* тривають стільки часу, скільки його потребує процес остаточного здійснення рухової дії.

*Стан оперативного спокою* зберігається у проміжках між діями курсанта, що повторюються. Він характеризується тим, що після завершення дії в організмі включаються в роботу процеси відновлення діяльності всіх органів і систем. Швидкість такого переходу з діяльнісного стану в стан оперативного спокою визначається двома чинниками:

1. Напруженістю діяльнісного стану (чим менше напруженість, тим вище швидкість відновлення, і навпаки, надмірна напруженість різко знижує швидкість відновлення, і воно затягується в часі).

2. Потужністю фізіологічних механізмів відновлення, які зростають по мірі їхнього удосконалювання. Від цих механізмів залежить тривалість інтервалу часу від стомлення до чергової готовності курсанта знову діяти результативно.

*Ставлення до самого себе* наповнюється змістом і розумінням тоді, коли курсант навчиться: слухати себе; розуміти свої відчуття,



знаходячись у різних психічних станах; точно оцінювати міру їхньої напруженості, і на цій підставі буде мати суб'єктивні одиниці виміру власних станів. Зокрема, прояви психічної напруженості діяльнісного стану та стану оперативного спокою (від мінімуму до максимуму) кваліфіковані спортсмени можуть визначати з високою точністю, а свої оптимальні стани можуть регулювати за суб'єктивними еталонами.

На вершині вміння володіти собою в курсанта формуються (інколи свідомо, а дуже часто – стихійно) суб'єктивні шкали оцінки станів, що відчуваються ним індивідуально, а також одиниці виміру психічної та фізичної напруженості цих станів. Це вже ознаки здатності до саморегуляції своїх станів, що дозволяє розширити ступінь «володіння» курсантом своїми думками, почуттями, руховими проявами. В них – джерело сили самоконтролю й успішності саморегуляції.

Третій вид відносин – *ставлення до колективу, до інших людей.*

У разі усвідомлення цих відносин вони утворюють систему діалектичних протиріч, що розвертаються відповідно до психологічних і соціальних закономірностей спілкування людей, процесів комунікації в суспільстві, в житті колективу. Істотне значення має не стільки їх кількісний показник, що аналізується як ознака товариськості людини, а його якісні моменти. У процесі спілкування, колективної дії людей формуються: *діяльнісна сила характеру кожного з них, світогляд, переконання й навички морального поводження.*

Тільки усвідомивши і насправді зрозумівши в цілісності й у взаємному зв'язку всю систему цих відносин, курсант зможе відповісти на запитання «Що Я представляю собою?». Проте слід розуміти, що в кожному окремому випадку його відповідь у цілому буде ще далеко не вичерпною. У цьому і полягає сутність розуміння нескінченності процесу самовдосконалення.

У процесі вирішення пізнавальних і практичних завдань освіти проявляється темперамент курсанта. Особливості темпераменту – динамічні властивості діяльності особистості – позначаються на процесі вирішення рухових завдань. Ці особливості проявляються у швидкості протікання психічних процесів.

*Швидкість рухів*, наприклад, тісно пов'язана зі швидкістю мислення та точністю сенсорних *корекцій рухів*, що необхідно для утримання окремих швидкоминучих рухів у межах оптимальних

траєкторій переміщення ланок тіла під час виконання цілісної дії. Помилкова траєкторія є наслідком можливої помилкової думки або того, що ця думка «запізнюється», і рух, «залишений без нагляду», здійснюється некеровано, так, як йому «заманеться».

Для темпераменту характерна, а для кожної окремої людини – показова, амплітуда коливань темпу діяльності (від мінімального до максимального). В одних людей ці переходи відбуваються легко та невимушено, а в інших – із великим напруженням і частими зривами. Від темпераменту залежить те, наскільки швидко людина включається в роботу і як швидко знижується темп її діяльності. Інакше кажучи, *у руховій дії темперамент виражається в силі, швидкості, темпі та ритмі всіх психомоторних проявів людини.*

Темп рухів тісно пов'язаний з можливостями переключення уваги та спрямованості думки, її можливостями випереджати на деякий проміжок часу поточне здійснення рухів, «прокладаючи йому шлях», тобто прогнозувати майбутні стани організму й положення тіла та його ланок у просторі і в часі. Темп рухів різко падає за недостатньо засвоєного, нового засобу вирішення рухового завдання. Ситуація стає ще складнішою, якщо відбувається неузгодженість логіки мислення і природної логіки рухів.

Говорячи про *руховий ритм* (або ритм діяльності) як про найважливішу властивість темпераменту людини, варто враховувати, що цей ритм може бути предметно закріплений за окремими фізичними властивостями рухів. Тому і розрізняють три самостійних ритми у складі цілісного рухового акту, які тісно взаємозалежні й окремо не існують. Їх можна зробити предметними для сприйняття й осмислення.

Кожний із трьох ритмів – *просторовий, часовий і динамічний* – має свої природні особливості, і їх необхідно враховувати в процесі вивчання й удосконалювання курсантами рухів і дій. Наприклад, нав'язування курсанту неприродного для нього ритму рухових дій призводить до інтерференцій у здійсненні цих рухів, що різко знижує їх результативність: у подібних випадках більша частина енергії витрачається не на досягнення ефективного результату, а на подолання внутрішнього «тертя» між елементами дії, на взаємне «погашення» продуктивних сил, що забезпечують її результативність.

Такі фізичні властивості рухових дій, як точність і узгодженість, спритність і пластичність, їхня взаємна координованість, у кінцевому



рахунку визначаються сенсорно-перцептивними *можливостям та якістю діяльнісного мислення.*

Динамічний аспект діяльності стосується не тільки моторної функції організму. Він має і безпосередній зв'язок і з протіканням процесів почуттєвого відбитка, і з початковими проявами волі та емоцій, що утворюють нерозривну єдність з інтелектуальними процесами, які самі регулюють рухи та дії. Подібно до того, як курсант формує свій, властивий тільки йому стиль регуляції рухів і здійснення дій, він також формує і свій характер, що базується на властивостях темпераменту, підпорядковуючись усім вимогам і закономірностям діяльності.

Прояв *властивостей темпераменту* (від грецького – пропорція, співвідношення) буде, мабуть, пропорційним, якщо кожна з його властивостей зробить свій позитивний внесок в оптимізацію діяльності і приведе до гармонії рухів і дій, що узгоджуються з гармонією особистості. І чим повніше курсант може використовувати властивості свого темпераменту в організації пізнавальних, емоційно-вольових та інтелектуальних процесів, тим оптимальнішою буде його діяльність.

Це означає, що *чим більше організація психофізичного тренування курсантів узгоджена з властивостями їхнього темпераменту й індивідуальними особливостями, тим більше вона буде раціональною.*

Описані стійкі прояви в діяльності властивостей особистості курсанта відповідають тільки на два питання:

1. «Чого бажає курсант?» Відповідь матеріалізується в його настановах, потребах, інтересах та ідеалах, які він для себе вибирає (і які, на жаль, дуже часто бувають помилковими).

2. «Що курсант представляє собою зараз, що з його настанов, потреб, інтересів та ідеалів закріпилося у вигляді ключових властивостей особистості і стало її стійким надбанням?» Відповідь може бути отримана після розбору й аналізу властивостей темпераменту та рис характеру індивідуально для кожного курсанта.

Є ще і третє запитання: «На що курсант може розраховувати в майбутньому, які резерви психіки й моторики в нього є?». Це вже запитання щодо наявності в курсанта психофізичних здібностей.

У вирішенні пізнавальних і практичних завдань, поряд із розглянутими раніше показниками, виявляються і здібності

особистості. Здібності не існують самі по собі, поза змістом діяльності: вони в діяльності виявляються й у діяльності ж і формуються, справляючи на неї той або інший регулюючий вплив.

Психофізичні здібності безпосередньо пов'язані з властивостями рухів і дій. Наприклад, курсант, відкриваючи для себе властивості рухів, одночасно знаходить у собі необхідну спроможність і знаходить спосіб регулювання зрозумілої й осмисленої властивості рухів. Предметний бік рухів, який відбито у свідомості курсанта, може бути регульованим тільки у випадку, коли курсант може докласти до нього м'язових зусиль і навмисно змінити інтенсивність прояву своїх властивостей так, як він того бажає.

Оскільки кожну властивість спочатку потрібно сприйняти, осмислити, пережити, а потім спроектувати в новому якісному та кількісному відображенні, то на цій підставі можна виділити сенсорно-перцептивні, інтелектуальні, емоційні та рухові здібності людини.

На кожному досягнутому рівні діяльнісної майстерності проявлені здібності є тільки можливостями, передумовами досягнення успіху в майбутній діяльності.

Здібності людини не можуть бути внесені в діяльність ззовні, вони органічно пов'язані з її змістом. Здібності легше зрозуміти, якщо розглядати їх у тісному зв'язку з принципом розвитку, що базується на суперечливості свідомості та діяльності людини. Зміст свідомості переходить у зміст діяльності, і навпаки. Якщо немає збагачення того та іншого – значить відсутній розвиток, а є тільки просте повторення на тому ж самому якісному рівні.

За наявності розвитку подібні переходи завжди супроводжуються виникненням нового, запереченням старого, зародженням того, що можливе, що не «заборонене» природою людської психіки та моторики. Процес розвитку в цьому зв'язку розкривається для курсантів і викладачів у новому світлі: розвиток не є простим повторенням того, що пройдено та засвоєно, а навпаки, характеризується активною побудовою нових рухових дій, постійним просуванням уперед по висхідній діалектичній спіралі. Природно, що кожна чергова фаза побудови рухів відрізняється від попередньої, але в неї зберігається їхня однорідна цілісність.

Уявлення про *механізм розвитку* – стрижневий зміст свідомості курсанта. Усе, що він робить у процесі навчання та тренування, повинно бути підпорядкованим одержанню нехай найменших, але



прогресивних змін, що лежать в основі процесу розвитку. За відсутності цих умов надія на успіх навчання не буде реалізована належною мірою.

## 1.4. Зміст процесу навчання руховим діям

Професійна освіта належить, головним чином, до того періоду життя підростаючого покоління, що передує початку основної трудової діяльності. Саме роки навчання випереджають роки наступного удосконалювання професійної майстерності курсантів, роки засвоєння ними узагальнених результатів праці попередніх поколінь людей. Це період інтенсивної підготовки до майбутньої самостійної професійно-трудової діяльності.

Основною метою навчання є формування загальних і спеціальних професійно важливих здібностей курсантів у процесі оволодіння ними теоретичними та практичними знаннями, навичками й уміннями. Важливе місце в цьому процесі відведено загальній та спеціальній фізичній підготовці, оскільки будь-яка професійна діяльність людини в остаточному вигляді проявляється в рухах, у руховій діяльності.

Процес навчання людини складається з відносно самостійних форм активності тих, що навчаються. Ці форми поділяються на: навчання, вивчення, засвоєння, вправляння, побудову рухів.

Кожна з цих форм визначає конкретне досягнення поставленої мети, одержання конкретних продуктів діяльності.

*Навчання* – це процес керування та стимуляції внутрішньої та зовнішньої активності курсантів, спрямований на здобуття та формування визначених здатностей, знань, навичок й умінь. Питання контролю та стимуляції активності курсантів досить складні. Відповіді на них варто шукати в змісті проявів внутрішньої та зовнішньої активності тих, що навчаються, і які, врешті, сумарно позначаються на якості та швидкості їхнього навчання.

*Вивчення* – це стійка зміна індивідуальної діяльності, що виникає завдяки одержаним і сформованим знанням, навичкам і вмінням. Вивчення може бути і *стихійним процесом*, результатом накопичення індивідуального досвіду за безпосередньої участі в практичній діяльності. Вивчення, як і навчання, приводить до того, що курсант

одержує знання, навички й уміння, але придбаває їх уже з безпосередньо організованої і доцільно побудованої своєї діяльності – процесу навчання. Курсант діє і в цій же дії виявляє для себе істотні відносини між елементами діяльності, проявляє активність мислення і навчається мислити.

Розрізняють декілька відносно самостійних генетичних рівнів рухової навченості.

*Сенсорна навченість* надає курсантові можливість розрізняти уявлення сприйняття, здійснювати розпізнання й упізнання властивостей рухів, порівнювати ці уявлення з уявленнями, що були раніше зафіксовані в пам'яті.

*Моторна навченість* виражається об'єднанням окремих рухів у цілісні системи – рухові дії, шляхом створення програм їхньої регуляції, а також засобів їх диференціації, генералізації та систематизації.

*Сенсомоторна навченість* – синтез перших двох. Вона дозволяє курсантові формувати та регулювати здійснення моторних програм, спираючись на показники уявлення сприйняття, тобто дає можливість діяти за уявленням.

*Когнітивна навченість* складається з того, що курсант уже спроможний успішно виявляти істотні фізичні властивості рухів та їхні зв'язки безпосередньо в руховій дії: знаходить серед них оптимальні і відбирає їх для використання у своїй практиці, узагальнює та закріплює їх.

*Інтелектуальна навченість* – це спроможність людини уявно створювати найближчу та віддалену ціль свого життя, уявляти собі потрібне майбутнє з опором на об'єктивні, відбиті в понятті, зв'язки та відносини, що закладені в його практичній діяльності.

*Засвоєння рухової дії* – це цілісний процес сприймання рухів, їх осмислювання, запам'ятовування та оволодіння ними, що дозволяє потім успішно діяти в різноманітних ситуаціях. Засвоєння навчального матеріалу – центральне ядро в процесі навчання. Кожна зі сторін процесу засвоєння має свої істотні ознаки, які й визначають кінцевий успіх навчання (див. мал. 2).

Перша стадія засвоєння – *сприймання окремих рухів у цілісній дії.* Воно (сприймання), незалежно від рівня рухової майстерності курсанта, знаходиться в стані максимальної активності. На початковому етапі засвоєння, первинне ознайомлення з рухами



створює тільки загальні контури, схему дії та засіб її подальшого обмірковування.

Раціональна організація сприймання повинна базуватися на спеціальній організації дії, в якій у яскравій формі виділені ключові моменти в змісті сприймання. Викладач повинен неодмінно визначити для кожного курсанта: що потрібно бачити в русі, як бачити і для чого бачити; підвести курсанта до сприймання заздалегідь підготовлених та запланованих ключових моментів у дії. Надалі предметний зміст сприймання (сенсорна структура рухів), розвиваючись, буде уточнюватися, так само, як і на початковому етапі, під час ознайомлення курсанта з руховою дією.

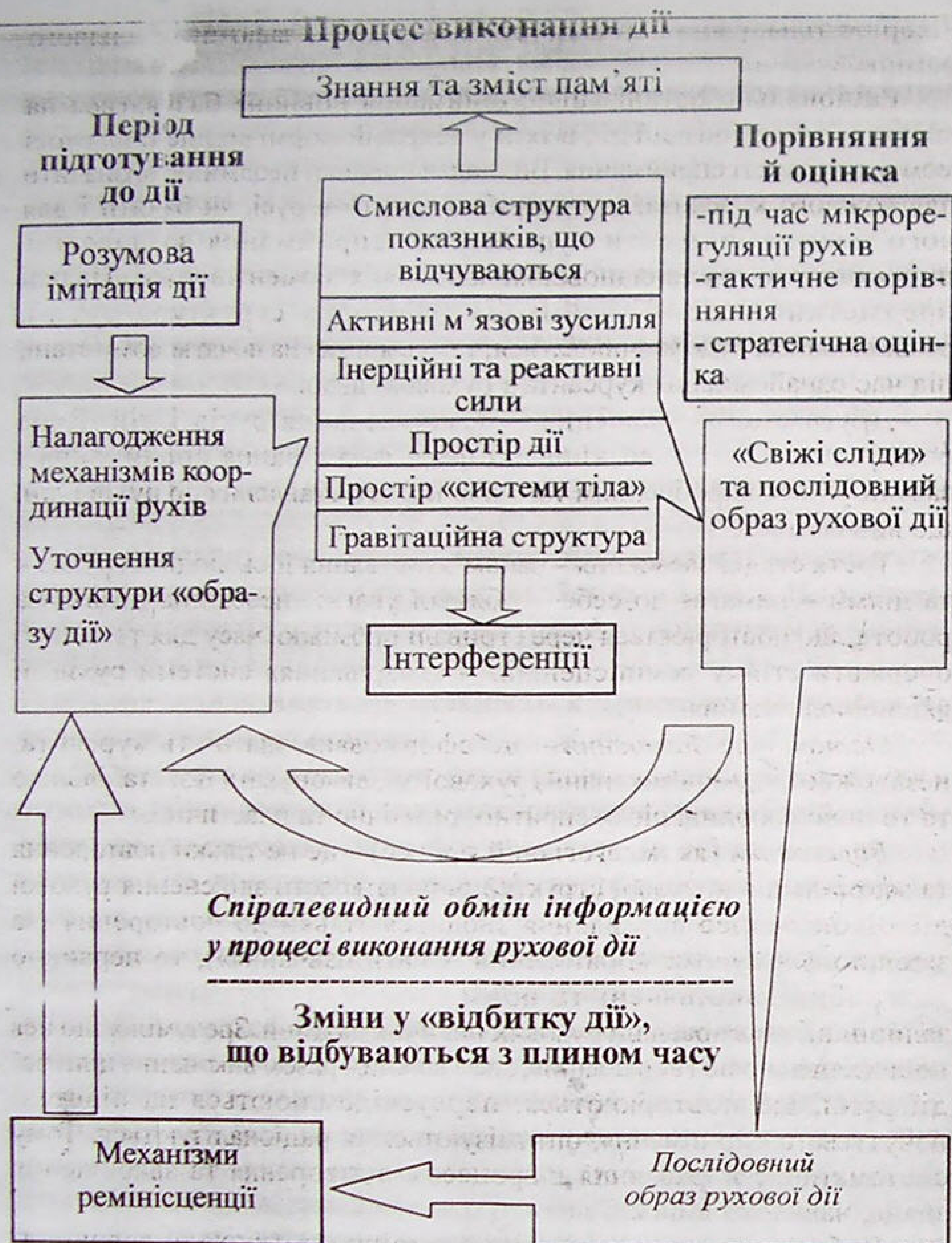
Друга стадія засвоєння – осмислювання рухів і дій. Вона розпочинається ще до кінцевої фази формування сприймання і завершується виробленням того або іншого ставлення до рухів і дій, що вивчаються.

Третя стадія засвоєння – запам'ятовування й оволодіння рухами та діями – вимагає до себе особливої уваги: необхідна додаткова робота, що повторюється через тривалі проміжки часу для того, щоб одержати стійку ремінісценцію – «дозрівання» системи рухів, її якісне поліпшення.

*Остаточне засвоєння* – це сформована здатність курсанта, незалежно від умов виконання рухової дії, виконувати її зі стабільною та точною координацією, спритно, ритмічно та пластично.

*Вправляння* (як педагогічний процес) – це не тільки повторення та закріплення «рухової структури» початкового здійснення рухової дії. Якби процес вправляння зводився тільки до повторення (за звісною формулою: «повторення – мати навчання»), то первинно незграбні, закріпачені та примітивні рухи разом і назавжди залишилися б в арсеналі рухових навичок людини. Зрозуміло, що без повторення немає і вправляння, але з кожним разом виконання цілісної дії рухи, що повторюються, переусвідомлюються на підставі почуттєвого сприймання, оптимізуються та раціоналізуються. Тому систематичне вправляння є процесом відтворення та закріплення знань, навичок і вмінь.

*Побудова рухів* – це вміння вирішувати рухове завдання. Використання в процесі навчання категорії «завдання дії» докорінно змінює уявлення про формування й удосконалення рухів і дій. Відбувається переміщення акцентів у руховій активності курсанта,




**Мал. 2.** Схема засвоєння рухової дії



провідним чинником стає завдання дії. Повторен... як головний бік процесу навчання набуває нового змісту та призначення.

Дослідження рухів і дій людини з використанням точних методів реєстрації процесу їхнього виконання виявили, що, практично, рухи, скільки б разів ми їх не виконували, на якому б рівні рухової майстерності не була б людина, повторити в усіх дрібних деталях неможливо. Спостерігається деяка варіативність і розгін у точності окремих елементів рухів, котрі вже потім, у процесі виконання цілісної дії, коректуються в її наступних елементах.

У курсантів, що тільки розпочинають навчання, ця варіативність особливо помітна в порівнянні з курсантами, які вже засвоїли рухові дії. Курсанти, що надійно засвоїли рухи, спроможні виконувати їх з особливою точністю, хоча й у них спостерігається деяка варіативність окремих елементів.

На цій підставі розгін параметрів рухів, їхню варіативність можна також розглядати з іншої точки зору: не як помилку в процесі регуляції руху, а, навпаки, як спосіб пошуку (про який ми поки ще мало знаємо), випробування нових варіантів, що підходять для вирішення рухового завдання у нових для себе умовах. У курсантів, що починають навчання, пошук способів вирішення рухових завдань хаотичний, у навчених цей пошук здійснюється вже в невеликій розмаїтості вибору оптимальних варіантів.

Отже, у процесі побудови рухів повторюється саме процес вирішення рухового завдання. Рухове завдання завжди постійне, поки ми сприймаємо його сталість як аксіому. У дійсності ж курсант із самого початку навчання стикається з проблемою формування системи «завдання дії». Змінними елементами тут будуть засоби вирішення рухового завдання – рухи, які щоразу змінюються, уточнюються стосовно до засвоюваної дії.

*«Повторення без повторення»* – це процес побудови рухів, випробування множини варіантів вирішення рухового завдання, серед яких є тільки один оптимальний варіант, кращий з усіх можливих. (Наприклад, у спорті – повторення успішних дій в умовах змагань, кращий варіант із яких приносить остаточну перемогу.)

У навчальній діяльності на всіх рівнях викладач повинен здійснювати активний вплив на тих, що навчаються. Психічний зміст навчання та тренування – це напрямок формування і розвитку психічного змісту особистості, яка розвивається та навчається. Через

навчання і практичну дію відбувається [illegible] процес виховання особистості.

*Рівень оволодіння як елемент завдань навчання.* Процес навчання будується залежно від розуміння викладачем і курсантами кінцевої мети та чергових завдань навчання. Незважаючи на те що ціль і завдання навчання визначені у відповідних програмах, як правило, в них зазначається лише форма та призначення рухової дії, яка вивчається, але не вказується необхідний *рівень оволодіння* цією дією.

Опановувана рухова дія може бути засвоєна на чотирьох рівнях:

*На першому рівні* формуються навички та вміння розпізнавати й класифікувати рухові дії. Курсант засвоює зміст і характерні ознаки дії, опановує навички й уміння впізнавати цю дію, хоча ще й не намагається практично виконати її.

*На другому рівні* курсант засвоює виучуваний варіант дії і тепер уже спроможний виконати цю рухову дію в стандартних умовах.

*На третьому рівні* курсант виявляє спроможність виділяти в дії закономірності вирішення рухових завдань цього класу. Це дозволяє йому вирішувати рухове завдання не тільки в стандартних ситуаціях, але й за умов, що варіативно змінюються, включаючи й екстремальні. Також проявляється спроможність самостійно виявляти та виправляти допущені помилки.

*На четвертому рівні* формується спроможність орієнтуватися в ситуаціях, розробляти нові програми прийняття рішень і здійснювати рухові дії, тобто самостійно формулювати та вирішувати рухові завдання. (На попередніх рівнях курсант вирішував в основному завдання, дані викладачем.)

Володіння руховою дією на четвертому рівні – основа прояву високого рівня рухової підготовки та спритності людини. На цій основі розвивається рухова *творчість* – спроможність винаходу (для себе) принципово нових класів рухових завдань і методів їхнього вирішення.

*Підготовка курсантів вищих навчальних закладів МВС України до професійної діяльності в органах внутрішніх справ потребує планувати в процесі загальної та спеціальної психофізичної підготовки засвоєння опановуваних рухових дій на четвертому рівні, тому що тільки цей рівень засвоєння дозволяє людині впевнено й ефективно організовувати та здійснювати необхідні рухові дії у будь-яких службових ситуаціях.*



# Розділ 2. Психолого-педагогічні особливості навчання курсантів руховим діям

Демонстрування рухових навичок і вмінь характеризує ступінь оволодіння курсантом руховою дією, що вивчається, рівень його спроможності застосовувати засвоєний матеріал для вирішення практичних завдань. Одночасно ці категорії виступають і в ролі чергових ступенів пізнання, передумовою оволодіння новою руховою дією.

*Спочатку курсант формує своє знання про дію, потім опановує дію на рівні навички, яка, розвиваючись й удосконалюючись, переходить на рівень уміння.*

Відповідно до теорії управління засвоєнням знань процес оволодіння руховою дією представляє собою єдність трьох частин: *орієнтовної, виконавчої та контрольно-коректувальної.*

*Орієнтовна частина* виконує функцію програми дії, на основі якої здійснюється саме *виконавча частина*; паралельно з її виконанням здійснюється контроль: результати дії порівнюються із заданою програмою й оцінюється ефективність просування до визначеної цілі. Якщо виявляється неузгодженість між орієнтованою та виконавчою частинами дії, то в останню вносяться корективи. Якщо ці дії узгоджені, але просування до цілі залишається незадовільним, то коректується орієнтовна частина дії.

Навчання здійснюється найбільш ефективно, якщо викладач управляє формуванням саме орієнтовної частини основи дії.

Навчання починається з *формування навчальної мотивації* курсанта. Якщо курсант не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде примусовим і не дасть очікуваного ефекту. Питання формування навчальної мотивації та її значення докладно розглядається в розділі про дидактичні принципи формування свідомості й активності курсантів у процесі навчання руховим діям.

Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухового завдання та шляхи його вирішування. Це знання формується в курсанта на основі спостережень за виконанням опановуваної дії з одночасним прослуховуванням коментарю, мета якого – виділити предмет засвоєння в об'єкті вивчення. Тобто викладач повинен звернути увагу курсанта саме на

ті елементи опановуваної дії, від яких залежить успішність її виконання.

Це не тільки особливості рухової дії, але й особливості умов виконання рухового завдання: жорсткість опори, властивості тіла, поводження суперника тощо.

Об'єкти, які потребують концентрації уваги під час виконання рухової дії, називають *основними опорними точками* (ООТ), а їх сукупність, що складає *програму цілісної дії*, називають *орієнтовною основою дії (ООД)*.

У разі стихійного (некерованого) навчання за методом «спроб і помилок» курсант самостійно і значною мірою випадково виділяє ООТ. У такому випадку в ООД включаються як справжні (що мають позитивне значення), так і помилкові (що викликають негативні наслідки) ООТ, як достатня їх кількість, так і надлишкова або недостатня кількість. Повноцінною буде тільки така ООД, що включає в себе необхідне та достатнє (оптимальне) число справжніх ООТ.

У неорганізованому або погано організованому навчальному процесі, коли формування ООД відбувається поза рамками педагогічного управління, навчання затягується на тривалий час за низької ефективності засвоєння матеріалу. Якщо ж викладач управляє формуванням ООД, пропонуючи курсантам її оптимальний варіант або указуючи шляхи пошуку ООТ, то час на формування ООД скорочується в багато разів, і, відповідно, скорочується час навчання за більш високої його якості.

ООД повноцінна тільки в тому випадку, коли вона містить у собі необхідну та достатню інформацію, що передбачає формування уявлень про опановувану дію по кожній із ООТ. Уявлення повинні містити в собі: зорове уявлення рухового завдання та спосіб його вирішення, заснований на спостереженні; логічне (значеннєве) уявлення, що засноване на поясненні (коментарі); кінестезичне уявлення способу вирішення рухового завдання, що засноване на уявленнях, які були сформовані раніше (наявний руховий досвід), і відчуттях, що виникають під час спроб вирішити рухове завдання частково (у спеціальних та вступних вправах), або в цілісному варіанті, в умовах, що полегшують виконання.

Формування логічного і зорового компонентів ООД, як правило, відбувається значно швидше, ніж рухового. Формування рухового компонента ООД сполучене зі значними труднощами. Наприклад,



вивчувані рухові дії можуть не мати аналогів у наявному руховому досвіді курсантів, а умови виконання цих дій настільки незвичні, що перешкоджають здійсненню процесу сприймання відчуттів рухової дії. Так буває, по-перше, коли вивчають рухові дії, які виконуються за відсутності достатнього опору, у незвичному середовищі, на рухливій опорі, за надмірного опору, що здійснює партнер тощо. По-друге, коли виучувані дії можуть бути зовнішньо схожі на ті, що відомі з минулого рухового досвіду курсанта, хоча останні і відрізняються від знову виучуваних за цілями й особливостями структури дії. Така помилкова аналогія створює помилкове відчуття опанування рухів і сприяє зародженню помилок у цілісній дії.

У таких випадках виникає завдання – сформувати повноцінне уявлення потрібної рухової дії. Завдання вирішується, коли курсант наповнює вербальну (словесну) формулу потрібних відчуттів, що запропонована викладачем, своїми власними кінестезичними відчуттями, коли його абстрактне поняття наповнюється конкретними уявленнями елементів реальної дії, тобто «матеріалізується». З цією метою викладач пропонує курсанту виконувати спеціальні вступні вправи, іноді за допомогою спеціальних пристосувань, що регламентують виконання дії за визначеними характеристиками та дозволяють виділити потрібні відчуття зі спільного потоку відчуттів, усвідомити і запам'ятати їх.

Усвідомлення рухової дії забезпечується «проговорюванням» словесних формул у процесі почергового виконання окремих рухів. Проговорювання звертають увагу курсанта саме на те, що варто відчути у своїх рухах, які поступово наповнюються усвідомленими відчуттями. Коли по кожній з ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення, стає можливим виконання рухової дії в цілому. Спочатку дія виконується уповільнено (за необхідності докладного, свідомого контролю рухової дії за всіма ООТ і неминучих корекцій окремих рухів), і результат її, хоча б задовільний, поки що є нестабільним через недостатню точність окремих операцій. Курсант повинен промовляти вголос усю схему ООД: це допоможе запам'ятати послідовність операцій здійснення рухової дії, не пропускаючи жодної з ООТ.

Формування рухової навички має велике дидактичне значення, оскільки потребує від курсанта активної участі в процесі навчання,

вивчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови їх виконання, розвиває здібність управляти власною розумовою, перцептивною та руховою діяльністю.

У подальшому процесі засвоєння рухової дії кожен з окремих елементів і вся дія в цілому уточнюються та запам'ятовуються більш міцно. Словесне промовляння вже стає непотрібним, і курсант поступово концентрує свою увагу тільки на тих з ООТ, які, на його думку, потрібні йому у контролі. Складові дії в інших ООТ контролюються автоматизовано, здійснюються та коректуються без участі активної свідомості виконавця. Його увага може бути переключена на майбутні операції, дії, контроль за умовами їхнього здійснення та нейтралізацію збиваючих факторів.

## 2.1. Готовність курсантів до засвоєння рухових дій

Успішність навчання курсантів залежить від наявності передумов, необхідних і достатніх для ефективного засвоєння матеріалу навчальної програми. При цьому мається на увазі *готовність* до навчального процесу: викладача; курсанта; відповідних умов, у яких буде безпосередньо здійснюватися навчання. Ми розглянемо тільки ту групу передумов, яка характеризує готовність курсанта до засвоєння навчального матеріалу.

*Перша передумова* – необхідний і достатній рівень фізичної підготовленості курсанта. Процес вирішення рухових завдань вимагає чітко визначеного рівня розвитку фізичних якостей людини: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координованості рухів. На початку осіннього семестру необхідно з'ясувати вихідний рівень розвитку цих фізичних якостей у курсантів, і якщо він недостатній для успішного засвоєння навчальної програми, запланувати необхідний час на додаткові заняття курсантів загальною фізичною підготовкою у вигляді індивідуальних «домашніх завдань».

*Друга передумова* – рухова (у тому числі координаційна) готовність. Швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування її орієнтовної основи (ООД). Якщо курсант має необхідні та достатні уявлення про всі основні опорні точки (ООТ), то справа зводиться до їх об'єднання в ООД і запам'ятовування її, спочатку в розгорнутому, а потім у скороченому (згорнутому) вигляді.



Рухові уявлення формуються по мірі накопичення рухового досвіду і фіксуються в довгостроковій пам'яті. Чим більший руховий досвід, тим більш імовірна наявність у ньому уявлень, необхідних для засвоєння нової рухової дії, тим швидше може бути сформована орієнтовна основа нової дії (ООД) і відповідні рухові навички й уміння. Якщо ж руховий досвід курсанта недостатній для формування ООД, а усвідомлення деяких з ООТ неможливе за цілісного виконання дії, що вивчається, через її складність, наявність можливої небезпеки або з інших негативних причин, то викладач повинен запропонувати такі вступні вправи, які будуть доступними для курсанта і дозволять йому сформувати необхідні рухові уявлення по кожній із ООТ. Така попередня підготовка планується заздалегідь, на підставі аналізу рухового досвіду, який має курсант стосовно особливостей структури рухової дії, що намічена для вивчення.

*Третя передумова* – психічна готовність. Її ядром є *мотивація навчальної діяльності.* Навчання буде успішним тільки в тому випадку, якщо досягнення цілі навчання буде домінуючим мотивом навчальної діяльності курсанта. Необхідна структура мотивації може (і повинна) бути сформована за умови активного цілеспрямованого сприяння з боку всього педагогічного колективу. Головною умовою формування мотивації є включення самого курсанта в процес навчання, у відповідну навчальну діяльність. Особистісна відповідальність за якість продукту навчальної діяльності породжує у курсанта потребу оволодіти необхідними навичками й уміннями для успішного здійснення цієї діяльності. Ця потреба, конкретизована знанням про закономірності, прийоми та засоби навчальної діяльності, перетворюється в мотив навчання.

Викладач ставить перед курсантом завдання, пов'язує їх вирішення не тільки з потребами самого курсанта, але і того колективу, суспільства, членом якого він є. Таким чином, мотиви навчання стають домінуючими, а саме навчання – свідомим і активним.

Якщо ця дуже необхідна якість мотивації забезпечена, то подальший успіх навчання руховим діям буде залежати від наполегливості, рішучості, сміливості курсанта, тобто від тих якостей, що визначають робочу активність. І якщо активність і наполегливість курсанта багато в чому залежать від складності навчального завдання, то сміливість і рішучість його дій визначаються: по-перше, його попереднім руховим досвідом; по-друге, наявністю й надійністю

забезпечення умов безпеки та страховки, що оберігають курсанта від можливості одержання травми під час виконання рухового завдання.

Щоб забезпечити достатній рівень психічної готовності курсантів, викладач повинен пропонувати до вивчення тільки ті рухові дії, що знаходяться в зоні стимулюючої складності (яка розширюється разом зі збагаченням рухового досвіду), і гарантувати під час їх виконання безпеку, яка усвідомлюється курсантом. Варто постійно приділяти особливу увагу вивченню й удосконаленню прийомів самостраховання, володіння котрими значно підвищує впевненість дій курсантів.

## 2.2. Структура процесу навчання руховим діям

У процесі навчання будь-якій руховій дії або окремому руху можна виділити три кореневих етапи, що містять у собі визначені стадії послідовності засвоєння навчального матеріалу. Робота на цих етапах відрізняється по суті розв'язуваних завдань, змістом використаних засобів і методів навчання, особливостями формування орієнтовної, виконавчої та контрольно-коректувальної частин дії.

*На першому етапі* відбувається початкове вивчення рухової дії (вербальне та візуальне ознайомлення; первинні імітаційні спроби виконання рухів, що складають дію, і цілісної дії; початкове рухове тренування поодинці та з партнером і т.п.), що відповідає стадії формування передумов для засвоєння рухової дії на рівні навички.

*На другому етапі* здійснюється поглиблене, деталізоване вивчення рухової дії (виконання дії в обидві сторони; вправляння з різними партнерами; із частковим опором; у змінних умовах дії і т.п.), що відповідає стадії засвоєння дії на рівні стійкої навички.

*На третьому етапі* відбувається закріплення та подальше вдосконалення техніки виконання рухової дії (дії виконують за завданням викладача: в поєднанні з раніше засвоєними; в умовах навчально-тренувального двобою; в умовах змагань; у завданнях, що моделюють екстремальні ситуації, – метод ділової гри тощо), що відповідає стадії засвоєння дії на рівні вміння.

Залежно від наміченого рівня засвоєння опановуваної рухової дії навчальний процес може зажадати деякої зміни змісту, застосовуваних методів, форм і засобів організації занять. Крім того, залежно від специфіки виокремлених цілей і напрямку спеціальної психофізичної



підготовки курсантів, можуть змінюватися вимоги до глибини та деталізації завдань навчання, рівня засвоєння рухових дій, до тонкощів диференційованих зусиль за окремими руховими характеристиками (розміром, напрямком, тривалістю, ритмом).

Етап початкового навчання курсантів має на меті сформувати його знання й уявлення про умови рухового завдання і про засоби його вирішення, забезпечити процес формування передумов для створення ООД і засвоєння рухової дії на рівні навички.

Навчальні завдання, що вирішуються на цьому етапі, вимагають від курсанта:

1. Усвідомити рухове завдання, сформувати зорово-логічне уявлення про спосіб його вирішення.

2. Засвоїти інструкцію з формування ООД:

а) виділити ООТ у руховій дії, що спостерігається;

б) виділити (й усвідомити) ООТ у кожній руховій дії, що вивчається;

в) сформувати рухові уявлення про дію в кожній із ООТ.

Усі ці завдання вирішуються послідовно. Навчання починається з постановки рухового завдання, пошуку і засвоєння засобу його вирішення, що і складає сутність і зміст процесу навчання. Демонструється запропонований спосіб вирішення – рухова дія, яка повинна бути вивчена. Після першої демонстрації, яка створює у курсантів загальне уявлення про рухову дію, варто пояснити зміст і основні елементи умов виконання рухового завдання, а також відповідні елементи в запропонованому способі його вирішення. Ці визначені акценти дуже важливі, оскільки саме вони і формують у курсантів установку на засвоєння матеріалу, орієнтують усю їх розумову та рухову (усвідомлену та підсвідому) діяльність.

Після цього рухова дія демонструється курсантам ще два-три рази (більша кількість демонстрацій уже не покращує сприйняття). При цьому увага курсантів концентрується на визначених основних елементах рухового завдання та засобах їх вирішення. Доцільно сполучати натуральний показ із демонстрацією відеоматеріалів, що додає можливість уповільнити, припинити і багатократно переглянути рухову дію, а також проводити розбір елементів опановуваної дії на схемах, малюнках, кінограмах. Демонстрація супроводжується словесним коментарем, причому чим більш яскравою, виразною та образною є мова викладача (зрозуміло, в розумних межах! Інакше

більше запам... ується зовнішній бік промови викладача, а не інформація, як... н надає), тим швидше й міцніше засвоюється навчальний матеріал.

Після коментованого показу об'єкта вивчення курсанту дають інструкцію, на основі якої буде сформована ООД.

Інструкція містить у собі: *завдання навчання; сутність і умови рухового завдання;* опис *способу його вирішення; перелік ООТ і опис відчуття зусиль,* що виникають за умови правильного виконання дії у кожній з них; опис *можливих помилок у кожній з ООТ* і шлях до їх виправлення; систему оцінки якості *вирішення навчальних завдань у цілому.*

В інструкції використовують тільки ті терміни, які вже знайомі курсантам і викликають у них чіткі адекватні уявлення.

Як правило, знання й уявлення про сутність і умови рухового завдання, про способи його вирішення формуються в курсантів за одне-два заняття. Поглиблення та закріплення цих знань і уявлень відбувається в подальшому формуванні навичок і вмінь.

***Етап деталізованого вивчення***. Основна мета цього етапу навчання – формування в курсантів стійкої рухової навички, спроможності стабільно, на задовільному рівні вирішувати рухове завдання з одночасним здійсненням свідомого контролю в усіх ООТ. Якщо на попередньому етапі створювалися передумови, необхідні для формування рухової навички, то на цьому етапі відбувається вже її становлення.

Для досягнення визначеної мети вирішують такі навчальні завдання:

1. Сформувати повну розгорнуту ООД, що буде усвідомлена курсантами за всіма ООТ.

2. Навчити виконувати опановувану рухову дію з докладним проказуванням уголос послідовності виконання необхідних операцій і самоконтролем якості їх виконання.

3. Сформувати ідеомоторні уявлення опановуваної дії на основі візуального, вербального (у формі гучного проказування) і кінестезичного сприйняття.

4. Уточнити опановувану рухову дію по усіх ООТ, домогтися їхнього мінімального відхилення від основних параметрів, передбачених технікою здійснення рухової дії.

Усі ці завдання вирішуються одночасно: формування навичок –



це інтегральний підсумок взаємодії усіх систем орган... під час вирішення всіх поставлених завдань.

Навчання будується відповідно до психологічних і фізіологічних закономірностей, що визначають особливості засвоєння рухової дії на цьому етапі. У психіці дія формується у формі гучної промови. Слова, що на попередньому етапі ще не містили в собі уявлень рухових відчуттів, тепер, по мірі розуміння цих відчуттів, наповнюються необхідним змістом і зливаються з ними. Формується ідеомоторне уявлення опановуваної дії, що оформлена в гучній промові. Це усвідомлене ідеомоторне уявлення – повноцінний субстрат ООД, на основі якого і здійснюється рухова дія.

Одночасно продовжується формування системи управління дією в центральній нервовій системі (ЦНС). Рухова дія, що закріпачена спочатку через блокування зайвих ступенів свободи кінематичних ланцюгів тіла, постійно повторюючись, стає все більш вільною, розкріпаченою: визначаються та визволяються необхідні та достатні її ступені свободи. При цьому рухова дія залишається уповільненою, тому що вищі рівні керування рухами, які призначені забезпечувати логічну, цільову структуру дії, поки що виконують функції нижчих рівнів керування: контролюють склад і послідовність рухових операцій, а також міжм'язові координації, що забезпечують необхідну точність рухів.

Тепер, у порівнянні з першим етапом, завдання ускладнилося: необхідно навчити курсанта виконувати дію повністю, спираючись на добре знайомі уявлення про окремі її елементи (ООТ). Для цього необхідно, по-перше, контролювати всю сукупність об'єктів, визначених як ООТ, по-друге, робити це в правильній послідовності, добре запам'ятавши те й інше.

Перед виконанням дії курсант проказує вголос схему ООД і починає її виконувати в повільному темпі (якщо таке можливе). Після завершення дії курсант уголос розповідає (викладачу або партнеру) про свої відчуття, що супроводжували дію в усіх ООТ, оцінюючи їх відповідність наданому зразку (алгоритму або моделі дії). У міру подальшого повторення спроб курсант починає розподіляти свою увагу на два, потім на три (і так далі) об'єкти (ООТ), одночасно контролюючи та коректуючи в них свої дії. Такі серії повторюються до одержання стійкого результату необхідного ступеня точності за всіма ООТ у структурі цілісної дії.

Основний метод формування рухової навички – практичне здійснення дії в її основному варіанті. Після того як відпрацьовані всі основні опорні точки (ООТ), а орієнтовна основа дії (ООД) стабілізувалася, варто запропонувати курсантам виконувати цю ж дію, дещо змінивши умови рухового завдання (без зміни його сутності). При цьому курсант повинен самостійно виділити загальні (інваріантні) умови успішності рухової дії, які визначають успіх у результаті її виконання, незалежно від виникнення збиваючих умов, що змінюються.

Цей процес засвоєння рухової дії на рівні методу або, за термінологією П.Я.Гальперіна, «узагальнення ООД» є основою набуття курсантом узагальненої рухової навички, яка в спеціальній літературі з фізичного виховання дістала назву «варіативна навичка».

Узагальнення характеру рухової навички розуміється як формування спроможності людини регулювати силу, напрямок і тривалість своїх зусиль відповідно до конкретних змін в умовах виконання дії. Методами вирішення цього завдання є вправи на точність вирішення рухових завдань і виконання контрастних завдань. Ефективність їх підвищується, якщо курсант промовляє вголос особливості акцентів у виконанні рухів. У міру засвоєння та розпізнавання курсантом розходжень у контрастних рухових завданнях діапазон їхньої контрастності в наступних вправах зменшується, що дозволяє поступово сформувати в курсанта дуже тонкі м'язові відчуття рухової дії.

Дія формується особливо ефективно, коли курсант одержує термінову інформацію про зміни в її істотних характеристиках. Універсальним методом оптимізації засвоєння навчального матеріалу можна вважати коригувальні втручання викладача, особливо індивідуалізовані. На жаль, це не завжди можливе через велику кількість курсантів у навчальній групі. Для ефективного використання цього методу викладач повинен так готувати курсантів, щоб кожен з них був спроможний здійснювати необхідну методичну допомогу своєму партнеру на заняттях.

Коригувальні впливи реалізуються у вигляді таких методичних прийомів:

1. Словесна вказівка допомагає визначити об'єкт і напрямок коректив. При цьому найкраще вказувати напрямок пошуку помилки, а не давати готового вирішення.



2. Безпосередня зовнішня фізична допомога дозволяє курсанту вирішити рухове завдання за незначного прояву зусиль (у випадках, коли координація роботи м'язових груп поки що недосконала). Надаючи допомогу, не варто виконувати роботу замість того, хто навчається, треба лише стимулювати його зусилля і допомогти скоординувати їх. Викладач (або партнер) виконує при цьому функції «матеріального регулятора зусиль», який жваво реагує на дії того, кого навчають, коректує їх, а тому особливо ефективно втручається у процес навчання. Залишаються в силі вимоги до здійснення курсантом аналізу своїх дій з наступним мовним звітом про відчуття якостей ООД, що виконана ним.

Як правило, зовнішня фізична допомога сполучається зі страховкою, яка справляє гальмуючий вплив на виникнення почуття страху в курсантів під час здійснення ними складних, травмонебезпечних вправ. У міру засвоєння курсантом рухової дії фізична допомога та страховка поступово зменшуються, акцент робиться на самостійній регуляції рухів і самостраховці. Це необхідне для того, щоб допомога викладача (партнера) не увійшла в структуру ООД того, кого навчають, у вигляді окремої ООТ. У необхідних випадках, під час вивчення спеціальних дій, для надання допомоги та забезпечення страховки можуть застосовуватися спеціальні пристрої різноманітних конструкцій (захисні пристрої, тренажери тощо).

Рухові помилки формуються в курсанта через сприйняття ним руху (або дії) як зручного, звичного, легкого для нього варіанта вирішення рухового завдання. Як правило, такі помилки виникають у випадках перекручування рекомендацій, що містяться в інструкції з [illegible] а вводить свої, помилкові, на котрі ні викладач, ні курсант своєчасно не звернули уваги і не внесли необхідних коректив. Помилки можуть виникнути й у тому випадку, коли викладач учить виконувати рухову дію відразу на граничній швидкості.

Така рекомендація, на жаль, досить поширена в практиці навчання руховим діям. Навіть були проведені експериментальні дослідження з метою її теоретичного обґрунтування (Ю.К. Гавердовський та ін.). Опора в них на теорію формування умовних рефлексів і є причиною виникнення наступних помилок, тому що навчання на граничній швидкості не дозволяє своєчасно вносити

необхідні сенсорні корекції. Т... кого навчають, не може оцінити й скорегувати свої рухи, своєчас... переключити увагу на чергові ООТ, через те що інформація про якість рухів, які виконуються ним, не встигає пройти колом зворотного зв'язку. Так само не встигає сформуватися і рішення про корекцію руху або дії – відповідна команда не встигає своєчасно надійти у виконавчий орган (Н.А.Бернштейн, Л.В.Чхаїдзе та ін.).

У таких випадках рухова дія засвоюється за механізмом «незрозумілої імітації», елементи ООД формуються поза контролем свідомості, виникають автоматизовані рухи, що не піддаються керуванню в разі переключення уваги на інші об'єкти (наприклад, на аналіз ситуації, що змінюється, або на наступну операцію в структурі самої дії).

На цій стадії навчання оцінка дій курсанта полягає в якості рухової навички, що виявляється під час вирішення ним рухових завдань у їх стандартному або узагальненому вигляді (залежно від змісту програми), у проказуванні курсантом повної схеми ООД і контролюванні рухів у всіх ООТ під час виконання цієї дії. У зв'язку з необхідністю здійснення докладного, усвідомленого контролю дія виконується уповільнено, а іноді і без властивої легкості, що закономірно для цього етапу засвоєння і не кваліфікується як помилка.

Регламент здійснення вправ на цьому етапі навчання справляє істотний вплив на засвоєння рухової дії. Формування навичок пов'язане як з уточненням окремих елементів рухової дії, так і з запам'ятовуванням усіх його придатних варіантів. Уточнення дії вимагає постійного усвідомленого контролю та корекції, що може бути здійсненим лише в деякому діапазоні оптимальних швидкостей.

Запам'ятовування рухової дії пов'язане з кількістю її повторень та інтервалами відпочинку між ними. Початківцям рекомендується виконувати опановувану дію серіями, по 5-6 повторень (оптимальний інтервал відпочинку між повтореннями – до 60 секунд), усього 3-4 серії з 3-хвилинним інтервалом відпочинку між ними. У міру зростання тренованості повторення в серіях виконуються без відпочинку, а далі – скорочується час відпочинку між серіями (І.В.Абсалямова).

Відрізок часу між заняттями також впливає на стійкість запам'ятовування опановуваної дії. Для її ефективного засвоювання необхідно повторювати матеріал додатково ще 1-2 рази протягом



першої доби ... моменту вивчення. З цією метою варто планувати у вигляді «домашніх завдань» самостійне повторення курсантами пройденого матеріалу по елементах і в цілому. При цьому велике значення має регулярне уявне повторення опановуваної рухової дії у сполученні з голосним проказуванням схеми ООД (А.Ц. Пуні, П.Я. Гальперін, М.М. Боген та ін.).

***Етап удосконалювання рухової дії.*** Формування рухового вміння супроводжується остаточним усуненням зайвих закріпачень м'язів, економізацією енергетичних витрат, як за рахунок удосконалювання координації роботи м'язів, так і за рахунок збільшення «пасивних» сил, що беруть участь у здійсненні рухової дії (інерції, гравітації, ефектів зберігання кількості рухів та ін.). Це створює передумови для оптимізації швидкості дії та її свободи. ООД засвоюється у формі внутрішньої промови і значно скорочується в частині, що усвідомлюється: за багатьма ООТ управління переміщується в підсвідомість, зникає необхідність фіксації уваги на деяких деталях дії, контролю послідовності операцій, що також дозволяє збільшити швидкість виконання. Автоматизується не тільки виконавча, але і контрольно-коректувальна частина дії. Вона стабілізується стосовно можливих змін умов рухового завдання у своїй узагальненій (або варіативній) схемі.

Розглянуті особливості засвоєння рухової дії на цьому етапі визначають завдання, що пропонуються далі.

Необхідно досягти:

1) оптимальної свободи й економності рухів;

2) оптимальної та доцільної швидкості окремих рухів і цілісної дії;

3) необхідної та достатньої варіативності дії;

4) автоматизування дії.

Усі ці завдання вирішуються одночасно та послідовно, повноцінне вирішення кожного з них залежить від якості вирішення інших завдань.

До початку цього етапу навчання курсант уже сформував у себе стійку ООД у розгорнутому вигляді, що усвідомлена ним по всіх ООТ. Це вже забезпечує точність його дії, але через докладний контроль свідомості швидкість дії поки що відносно низька. Крім того, зберігається зайве закріпачення м'язів, що обумовлене втручанням вищих рівнів управління рухами (свідомості) у деякі, невластиві їм

трен[illegible]ані стрілків, фехтувальників, боксерів, борців та представ[illegible]ків інших [illegible]диноборств.

*Третій метод* – збільшення розмірів поля розподілу уваги курсанта для забезпечення ефективної та доцільної корекції його дій у зовнішніх змінюваних умовах. Цей метод спрямований на підготовку курсантів до діяльності, що містить у собі елементи протидії і взаємодії (у їх різноманітних сполученнях), які протікають у швидко мінливих умовах. Характерними формуючими засобами для такої діяльності будуть спортивні ігри, єдиноборства, спеціальні ділові ігри, що містять у собі елементи навчальних програм тактико-спеціальної, вогневої і психофізичної підготовки.

*Необхідно відзначити, що вміння, які сформувалися в спеціально підібраних вправах, можуть бути доведені до рівня досконалості тільки в процесі специфічної комплексної діяльності, до складу якої входить опановувана дія.*

Основні методи вдосконалення та закріплення рухового вміння сполучаються з додатковими педагогічними методами: поясненнями, демонстрацією дій, безпосередньою фізичною допомогою і терміновою інформацією про якість виконуваної дії. Тобто з усіма тими методами, що застосовувалися під час вирішення завдань навчання на попередніх двох етапах.

Помилки можуть з'явитися і на стадії формування вміння, оскільки курсант виконує дію в нових для себе умовах: змінилася швидкість, по-новому здійснюється керування рухами, скорочується усвідомлена частина ООД, окремі операції переходять з-під контролю свідомості у підсвідомість.

*Перша група* можливих помилок – зайва закріпаченість, що [illegible]никає в різноманітних ланках кінематичного лан[illegible] Вона проявляється під час спроби виконати дію з максимальною швидкістю через недостатню міжм'язову координацію, а іноді – через почуття страху (невпевненості), що виникає у перших спробах виконати дію без допомоги викладача (партнера) або без пристроїв, що страхують (наприклад, здійснення самостраховки в разі падіння на жорстку поверхню).

Причини виникнення помилок цієї групи в першому випадку можуть бути усунуті шляхом спеціального відпрацьовування відповідних ООТ.

У другому випадку курсант помилково усвідомлює наявність



зовнішньої страховки як самостійного елемента [illegible]кладі ООД на етапі формування рухової навички. Для виправлення цієї помилки варто повторно відпрацювати ООД із голосним проказуванням у той час, коли курсант буде виконувати дію зі страховкою. Викладач повинен акцентувати його увагу на дійсних ООТ, словесно підкреслюючи відчуття дій, що характеризують надійність виконання самостраховки і необов'язковість додаткової зовнішньої страховки. Після достатнього числа повторень опановуваної дії, що доповнюється ідеомоторним тренуванням (уявленням) дії без страховки, курсант може знову приступити до її виконання вже без голосного проказування і без страховки.

*Друга група* можливих помилок – поява зайвих, непотрібних рухів під час переключення уваги на мету дії або на інші зовнішні об'єкти. Причиною появи подібних помилок може бути негативне перенесення, інтерференція навичок.

Буває так, що на початковому етапі навчання відпрацьовують тільки ті елементи дії (ООТ), про які в курсантів поки що немає уявлень, а знайомі елементи беруться з їхнього попереднього рухового досвіду. У подібних випадках в ООД, що формується, встановлюється готовий руховий блок, який ще не відпрацьований ні у формі голосної промови, ні в системі матеріальних регуляторів і який відразу ж, у процесі перших повторень, автоматизувався. Причому його деталі так і не були усвідомлені курсантом у процесі його засвоєння в складі дії. Відповідні ООТ відразу ж виявилися у сфері підсвідомого управління. Якщо дія в цих ООТ цілком відповідає вимогам умов виконуваного рухового завдання, то ніякої помилки не виникне. Але якщо минулий досвід курсанта виявився частково або [illegible] для вирішення поставленого завдання, то помилка закладається в ООД і стабілізується в її підсвідомій частині як елемент блоку, що автоматизований раніше.

Доти, доки курсант проговорює вголос схему ООД або зосереджує увагу на ООТ без проказування, помилка не з'являється, оскільки свідомість (вищий рівень управління) придушує помилкові ООТ. Але під час переключення уваги на ціль дії або на інші об'єкти управління (нижчий рівень управління), і дією бере на себе підсвідомість (нижчий рівень управління), і з'являється помилка, причиною якої і є помилкова ООТ, що зафіксована в підсвідомій частині ООД.

Єдиний шлях запобігання помилкам такого роду – уважне

...нації нижчого рівня: контролю та корекції м'язових ко...націй, послідовності та взаємозв'язку рухових операцій і т.п.

Щоб позбутися закріпачення м'язів у рухах курсанта, викладач уводить до складу ООД, у вигляді додаткової ООТ, вимоги щодо забезпечення свободи рухів. Курсант на цьому етапі зосереджує свою увагу на цих ООТ і вводить відповідні фрази у формулу голосного проказування.

Щоб досягти необхідної автоматизації дії та її швидкості, курсанту дозволяють тепер проказувати мовну формулу ООД не вголос, а «про себе». Як тільки голосне проказування знімається, характер ООД поступово починає змінюватися: вона починає скорочуватися, згортатися у тій своїй частині, що усвідомлюється. Починаючи виконувати дію, курсант, за звичкою, продовжує проказувати схему ООД «про себе», але при цьому вже опускає ті з ООТ, якість дій у котрих уже не викликає в нього сумніву. Під контролем свідомості залишаються тільки ті з ООТ, дії в яких, на його думку, потребують удосконалювання (наприклад, тільки що введена в ООД вимога щодо свободи рухів). Частина ООД, що усвідомлена, стає все більш стислою, але, виходячи з-під контролю свідомості, ООТ не зникають, вони міцно фіксуються в підсвідомій частині ООД.

У міру удосконалювання рухової дії кількість ООТ усе більше переходить під керування підсвідомості, на нижчі рівні системи управління рухами у ЦНС, а сама дія – автоматизується (М.О. Бернштейн).

Одночасно зі згортанням ООД відбувається формування уявлення дії у формі внутрішньої промови. Зовнішня (голосна) промова, де явища та поняття мають словесне (вербальне) позначення, поступово перетворюється у внутрішню промову, де всі ці вербальні позначення частково або цілком заміщуються перцептивними, почуттєвими уявленнями. Така трансформація ООД усуває необхідність докладного контролю свідомості за деталями дії, у зв'язку з чим швидкість останньої істотно збільшується.

Цьому ж сприяє і розширення свободи здійснюваних рухів як у результаті усвідомленого удосконалювання, так і на основі підсвідомих механізмів формування системи управління дією, становлення субординацій у її міжрівневих відношеннях.

Формування рухового вміння здійснюється не тільки в стандартних, але й у варіативно змінюваних умовах. Узагальнення



дії захоплює усю її структуру: орієнтовн..., виконавчу і контрольно-коректувальну частини. У процесі формування вміння дія запам'ятовується все міцніше, а її узагальненість визначає надійність і усталеність результату за зміни умов рухового завдання (дії збиваючих чинників). Вирішення рухових завдань цього класу засноване на здатності курсантів виділяти інваріантні (узагальнені) ознаки дії, що засвоєна на рівні навички на попередньому етапі. Тепер вона засвоюється вже на рівні вміння.

Основний метод формування рухового вміння є процесом виконання опановуваної рухової дії. Вправа виконується вже без попереднього проказування схеми ООД, на високій (оптимальній) швидкості.

Поряд із повторним методом у тренуванні застосовують методи варіативно-змінного виконання вправ, що створюють передумови для формування узагальненої, варіативної дії. Цей процес здійснюється за допомогою зміни зовнішніх умов дії (зміна простору дії, площини, рельєфу та жорсткості опори, освітлення тощо), цілеспрямованої зміни внутрішнього стану курсанта (ступінь стомлення; переключення уваги на інші об'єкти; перешкоди, що викликають емоційний зсув і т.д.), виконання рухового завдання в процесі діяльності, що має інший зміст (за умовним знаком або у разі раптової появи об'єкта дії), за необхідності подолати різноманітні за рівнем фізичних і психічних подразників перешкоди (більш сильний супротивник, декілька нападників, озброєний напад і т.д.).

Завдання чергують за принципом «від простого до складного» і реалізують їх у ряді методичних прийомів, що наведені нижче.

*Перший метод* – ступеневе підвищення швидкості дії. Курсант виконує серію рухів на доступній йому швидкості. Після того як він з успіхом виконав 90% від усієї кількості рухів, швидкість виконання завдання підвищується. На новому рівні курсант знову домагається 90% вдалих спроб і виходить на новий якісний рівень завдання. Послідовно домагаючись упевненого виконання дії на швидкостях, що поступово збільшуються, можна сформувати в курсанта стійке вміння діяти і на рекордних для нього швидкостях.

*Другий метод* – ступеневе підвищення точності дії. Тут принцип ускладнення завдання той же, що й у першому методі, але змінюваним параметром є не тільки швидкість, а й вимоги до точності дії в обмеженому проміжку часу. Це основний прийом у спортивному

досліджен... ии курсантів за всіма виділеними ООТ на етапі освоєння інструкцій для формування ООД і обов'язкове послідовне відпрацьовування всієї схеми ООД за всіма без винятку ООТ, на всіх етапах формування та засвоєння рухової дії.

Ефективно також використовувати прийом контрастного зіставлення істинного та помилкового варіантів рухових блоків із гучним проказуванням констатації розходжень у відчуттях й акцентованому виділенні неправильного варіанта.

Оцінка якості засвоєння дії на третьому етапі навчання підбиває підсумок процесу навчання в цілому: до уваги беруться всі основні характеристики дії і якість продукту дії.

*Точність* вирішення рухового завдання визначається показниками його ефективності, економності, біомеханічної доцільності.

*Стабільність* ефективності прийому оцінюється у відсотковому відношенні кількості успішних дій до виконаної їх загальної кількості за визначений відрізок часу.

*Ступінь узагальненості* оцінюється за показником точності і стабільності за різноманітних змін окремих умов рухового завдання, що не змінюють її загальної суті: за різноманітних зовнішніх умов і різних станів курсанта; за різноманітних зовнішніх чинників і взаємодій з різноманітними партнерами і супротивниками; у разі використання різноманітних спеціальних засобів тощо.

Автоматизованість (опанованість) рухової дії оцінюється за точністю, стабільністю й узагальненістю, що визначається під час переключення уваги курсанта на вирішення супутніх завдань: розумових (орієнтовних) і рухових (виконавчих і коректувальних), а також завдань, які прямо не причетні до дії, що виконується.

Автоматизована (засвоєна) дія – вміння – дозволяє курсанту одержати якісний результат за умови дій у складній обстановці, у разі її швидких змін, погіршення самопочуття, у разі впливу збиваючих чинників.

Викладене вище – усього лише схема навчання руховим діям, яка побудована з урахуванням закономірностей засвоєння навчального матеріалу. Проте успіх навчання залежить не тільки від організації навчального процесу, відповідного вимогам цих закономірностей. Саме засвоєння навчального матеріалу є інтегральним висновком цілеспрямованої діяльності курсантів і викладачів, оптимізованим за багатьма характеристиками їх спільної пізнавальної, комунікативної,



інформаційної, оціночної та інших видів роботи. Ця різноманітна за формами і змістом спільна діяльність регулюється педагогічними закономірностями особливого роду – дидактичними принципами.

## 2.3. Дидактичні принципи в системі фізичної підготовки курсантів

Мета і завдання освіти стають реально досяжними, якщо навчальний процес здійснюється відповідно до законів дидактики – «дидактичних принципів», які визначають хід навчання в цілому, в усіх його частинах і на всіх етапах. Дидактичні принципи достатньо повно розкриті педагогічною наукою стосовно навчання, що потребує операційного використання переважно розумових понять і дій (М.О. Данилов, Б.П.Єсипов та ін.). Проте вони потребують певної інтерпретації у такій специфічній сфері педагогіки, як фізичне виховання. Особливо у зв'язку зі зміною на сучасному етапі методологічного підходу до навчання руховим діям на основі використання принципів фізіології активності та психолого-педагогічної концепції управління процесом засвоєння знань та формування понять і дій (К.К. Платонов, М.М. Боген, В.М. Болобан та ін.).

### *Принцип науковості навчання*

В основі цього принципу лежать філософські положення про пізнаваність навколишнього світу та його закономірностей, про об'єктивність знань і шляхи пізнання істини. Організоване навчання відрізняється від стихійного насамперед своєю науковістю. Це означає, що опановуваний матеріал – це результат наукового пізнання, а не тільки емпіричний досвід, що викладання побудоване з урахуванням вимог науково обґрунтованої методики організації навчання і направляється викладачем за законами засвоєння навчального матеріалу. Реалізація принципу науковості навчання у фізичному вихованні потребує ряду умов.

Опановувані рухові дії повинні сприйматися курсантами в їх

справжньому, не перекрученому вигляді. Під час вивчення курсантом рухової дії варто домагатися від нього оволодіння всіма операціями, що складають її. При цьому структура дій і операцій повинна відповідати вимогам техніки виконання. У практиці навчання (особливо масового) це правило не завжди виконується, звідси – значна частина навчального матеріалу викладається в спрощеному вигляді, а насправді – у викривленому. Спрощення в таких випадках виражається в тому, що курсант опановує конкретну рухову дію, а не метод вирішення рухового завдання. Низька якість такого навчання відразу ж виявляється за умови практичного використання вивченого матеріалу в ситуації реальної діяльності.

Курсант повинен усвідомити та засвоїти істотні ознаки та властивості опановуваних рухових дій, зв'язок цих дій з іншими діями й особливостями ситуацій у діяльності. Курсант повинен сконцентрувати свою увагу на істотних умовах і змісті рухового завдання. Так, якщо рухове завдання потребує максимальних зусиль, то засвоювати в першу чергу слід динамічну структуру дії, а її просторова організація закономірно зміниться, дозволяючи курсантові ефективно вирішувати рухове завдання в мінливих умовах. При цьому курсант усвідомить значення кожної операції та їх зв'язок з метою дії, їх прямий і непрямий вплив на ефективність результату дії, засвоїть закономірності вирішення рухового завдання й уміння виділити інваріантні (незалежні від різноманітних умов) ознаки опановуваної дії. Це дозволить йому успішно використовувати засвоєні дії в різноманітних ситуаціях і знаходити в кожному окремому випадку найбільш доцільний варіант їх застосування.

Ці умови часто порушуються, коли об'єктом концентрації уваги курсанта стають другорядні ознаки опановуваної дії, що відбивають не закономірності вирішення рухового завдання, а особливості еталона дії, яку той, кого навчають, намагається відтворити.

У процесі вивчення рухові дії варто сприймати не в тому незмінному вигляді, що стабілізувався остаточно, а в їх динамічному розвитку й удосконалюванні. Курсантові потрібно показати не тільки конкретний спосіб вирішення рухового завдання, але й допомогти виділити, усвідомити та засвоїти закономірності вирішення завдань цього класу в сукупності. Якщо вони засвоєні, то курсант спроможний варіювати дію, пристосовуючи її елементи до мінливих умов, і домагатися бажаного результату в різноманітних ситуаціях. Ця



здатність дозволяє курсантові [illegible]іцувати рухове завдання не тільки у разі зміни зовнішніх умов, але й у разі коливань внутрішнього стану (наприклад, наростаюче стомлення або підвищення рівня розвитку фізичних властивостей). Виконання цієї умови знімає можливість виникнення протиріччя між стабілізованим руховим умінням і зміною фізичних властивостей людини, що тренується.

У процесі навчання варто знайомити курсантів не тільки із закономірностями вирішення рухових завдань – продуктів наукового пошуку, але й з доступними методами наукового дослідження. Наприклад, використовуючи кінограми та відеозаписи опановуваної дії, можна показати курсантові способи розрахунку ритмових і динамічних характеристик рухів, що дозволяє оцінювати ефективність дії. Це дає змогу показати курсантам процес оптимізації дії у міру її засвоєння, забезпечити їх терміновою інформацією про якість виконання цих дій і тим самим підвищити їхній інтерес до предмета вивчення, підвищити ефективність процесу навчання.

Принцип науковості потребує знайомити курсантів тільки з вірогідно встановленими наукою фактами та знаннями. Ця умова вимагає глибокого знання викладачем основ техніки опановуваної вправи, його вміння обґрунтувати кожну свою вимогу законами педагогіки, психології, фізіології та біомеханіки.

У процесі навчання необхідно використовувати тільки прийняті в науці терміни та поняття. Варто уникати застарілих та жаргонних виразів. Оволодіння термінологією – одне з найважливіших завдань у фізичному вихованні та навчанні руховим діям.

Засвоєння дії припускає у процесі вивчення її орієнтовної основи на початкових етапах здійснювати вербальне підкріплення у формі голосного проказування виконуваних дій. Точність, чіткість і доступність застосовуваних термінів визначають успішність вирішення цього завдання, а отже, й остаточного результату навчання. Крім того, знання термінології полегшує самостійну роботу зі спеціальною літературою, що також підвищує якість навчання.

### *Принцип доступності навчання*

Якість засвоєння навчального матеріалу залежить від багатьох чинників, але, за інших рівних умов, цей матеріал може бути засвоєний

тільки у випадку його доступності курсантові. Принцип доступно… вимагає відповідності матеріалу, засобів та методів його засвоєння, форм організації навчання віковим особливостям курсантів, їх освітній та функціональній підготовці. У сфері навчання руховим діям можна реалізувати принцип доступності за умови дотримання таких вимог.

***Фізична підготовка*** курсанта повинна відповідати специфіці розв'язання рухового завдання. Більшість рухових дій може бути виконана лише за умови достатнього рівня розвитку фізичних здібностей. Для цього необхідно планувати період попередньої фізичної підготовки, протягом котрого забезпечується необхідний мінімум готовності до засвоєння опановуваних дій. Якщо дозволяють закономірності навчання, то на початкових етапах можна використовувати полегшені варіанти вступних вправ, за умови, що вони не спотворюють ритмо-динамічної структури опановуваної дії.

***Рухова підготовка*** курсантів повинна відповідати особливостям опановуваної дії, специфіці розв'язуваного рухового завдання. В основі успіху засвоєння рухових дій лежить розвинене м'язове почуття, що виявляється в здатності узгоджувати свої рухи та зусилля з вимогами рухового завдання або конкретної ситуації у дії. Курсант повинен навчитися управляти своїми рухами, дозуючи силу, напрямок і тривалість зусиль. Для цього варто планувати період попередньої рухової підготовки, у процесі якої вивчають необхідні вступні вправи, базові профілюючі елементи рухів для того, щоб, спираючись на них, курсанти були б спроможні швидко й ефективно засвоїти рухові дії.

Курсант повинен розібратися в логіці опановуваної рухової дії і зосередити увагу на вирішальних умовах її виконання. Формування уявлення про опановувану рухову дію вимагає розуміння її логіки, тобто того, від чого залежить успіх дії, що є головним у дії, як пов'язані між собою другорядні елементи дії з головними умовами їх успішності. Якість уявлень про особливості опановуваної дії залежить від форми початкового ознайомлення з нею. Якщо акценти розміщені правильно, то формується повноцінна ООД, і поставлене завдання легко вирішується.

***Психічна підготовка*** курсанта повинна відповідати специфіці опановуваної рухової дії. Складність рухового завдання, поряд з іншими чинниками, визначається кількістю об'єктів дії та ситуацій, що потребують одночасного оперативного контролю, швидкістю переключення уваги з об'єкта на об'єкт під час виконання дії. Ці



операції вимагають від курсанта певного рівня обсягу уваги, вміння її розподіляти та переключати.

Властивості уваги піддаються тренуванню. Можна навчити курсанта управляти їхньою динамікою, але навіть добре підготовлена людина не здатна одночасно контролювати більше трьох елементів під час вивчення рухової дії. У подібних випадках рухову дію вивчають по частинах, об'єднуючи окремі операції у міру їх засвоєння.

Доступність завдання навчання залежить від обсягу матеріалу, предмета засвоєння, швидкості надходження інформації та її новизни. Дуже часто в процесі занять від курсанта потрібен прояв певного рівня сміливості та рішучості. Щоб небезпечна дія стала доступною для засвоєння, необхідно звести до мінімуму можливість невдалого її виконання, забезпечивши необхідну допомогу та страховку. Сміливість та рішучість курсанта підвищуються, якщо він опановує прийоми самостраховки на рівні вміння.

Засоби, методи та форми організації навчання повинні відповідати рівню *розумового розвитку і технологічної підготовки* курсантів. Основна форма передачі нових знань викладачем – словесна, яка сполучається з демонстрацією опановуваної рухової дії. Під час показу підкреслюються не тільки основні, конкретні рухи, а закономірності, на яких вони будуються, загальні для всіх варіантів дій цього класу. Використані спочатку засоби та методи не повинні викликати в курсантів утруднень. У подальшому, ускладнюючи їх, викладач стимулює самостійність курсантів, розвиток творчості, активності, здатності до аналізу ситуацій і прийняття ефективних рішень.

Варто планувати засвоєння матеріалу на вищому рівні, який доступний тому контингенту курсантів, який проходить навчання. Розрізняють чотири рівні засвоєння матеріалу навчання, у тому числі рухових дій. Усі вони потребують принципово різноманітної роботи викладача і, отже, різноманітного типу навчання. У спеціальному навчальному закладі доцільно організовувати навчання відразу на третьому рівні, що забезпечує формування навичок творчого вирішення завдань діяльності, із наступним переходом до четвертого рівня, що орієнтований на розвиток здатності до аналізу, узагальнення, прийняття самостійних рішень під час формулювання рухового завдання та пошуку шляхів його реалізації.

Більшість спеціалістів вважає, що основою систематичності навчання є його регулярність і послідовність. Регулярність і послідовність навчання руховим діям скорочують термін оволодіння новим навчальним матеріалом, який залежить від змісту попереднього навчального матеріалу. По-перше, послідовність матеріалу визначається його доступністю, і по-друге, ефективність закріплення вивченого матеріалу визначається необхідністю його наступного застосування у знов опановуваних діях. Систематичність визначає тривкість засвоєння матеріалу. Запам'ятовування матеріалу здійснюється тим міцніше, чим частіше він потрібен для вирішення навчальних завдань.

Систематичність (регулярність і послідовність) навчання найбільш наочно реалізується у плануванні навчального процесу. Тут текстуально та графічно розкриваються як періодичність проведення занять, так і послідовність подання матеріалу, структурні зв'язки між його частинами. Під час планування навчального процесу рекомендується притримуватися таких дидактичних правил.

*Перше правило* – «від уже відомого – до ще невідомого». Воно обґрунтовується положенням психології про асоціацію, у якій розкривається, що взагалі всі складні психічні процеси, включаючи пізнавальні, засновані на відчуттях та їх слідах, що по суті сама асоціація і є зв'язок психічних процесів (Ю.А.Самарін та ін.). Асоціаністська теорія спирається на теорію умовних рефлексів, стереотипію вищої нервової діяльності, пояснюючи формування рухових навичок і вмінь включенням старих, уже готових рухових умовних рефлексів у знову сформовані рухові стереотипи дії (А.Н.Крестовников, О.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов та ін.).

*Друге дидактичне правило* – «від легкого – до важкого, від простого – до складного». М.Г. Озолін оцінює координаційну структуру рухової дії за шкалою «просте – складне», а динамічну структуру (рівень вимог до фізичної підготовки того, кого навчають) за шкалою «легке – важке». В.В. Бєлінович включає в поняття «труднощі» вимоги до рівня психічної підготовки того, кого навчають. Проте на практиці розділити ці поняття буває дуже складно, оскільки самі ці поняття умовні, залежать від мотивації курсанта, від його психофізичного стану, умов навчання тощо. У дидактиці вказані поняття розглядаються в єдності.





Навчання не мислиме без свідомої й активної діяльності того, кого навчають, тобто без вивчення. Діяльність представляє собою систему дій, пов'язаних єдиною метою. Необхідною умовою об'єднання комплексу дій у діяльність є суміщення мотиву діяльності й узагальнених цілей усіх складових дій (О.М. Леонтьєв). Це значить, що мета навчання повинна стати головним спонукальним чинником усіх дій курсанта, спрямованих на вирішення завдань навчання.

Таким чином, можна зробити висновок, що першою вимогою реалізації принципу свідомості й активності курсантів буде: забезпечення усвідомлення ними потреб і формування на цій засаді мотивів і цілей навчальної діяльності. Далеко не в усіх випадках той, кого навчають, достатньо повно усвідомлює потребу вчитися. Для успішного вирішення завдань навчання необхідно спеціально формувати систему потреб, мотивів і цілей у свідомості курсанта. Оскільки вони належать до сфери психіки, то формувати їх треба опосередковано: впливаючи на умови життя курсанта, на сферу його буття, включаючи його в ті або інші види діяльності (у цьому реалізується і принцип зв'язку навчання з практикою).

У формуванні мотивів беруть участь (стихійно або організовано) родина, навчальний заклад, соціальні групи, до яких входить курсант у навчальний і вільний час. Необхідно так організувати навчання, щоб оволодіння матеріалом програми задовольняло не тільки потребу курсанта, але й ціннісні орієнтації того колективу, до якого він входить (принцип *єдності колективного навчання та здійснення індивідуального підходу до тих, кого навчають).*

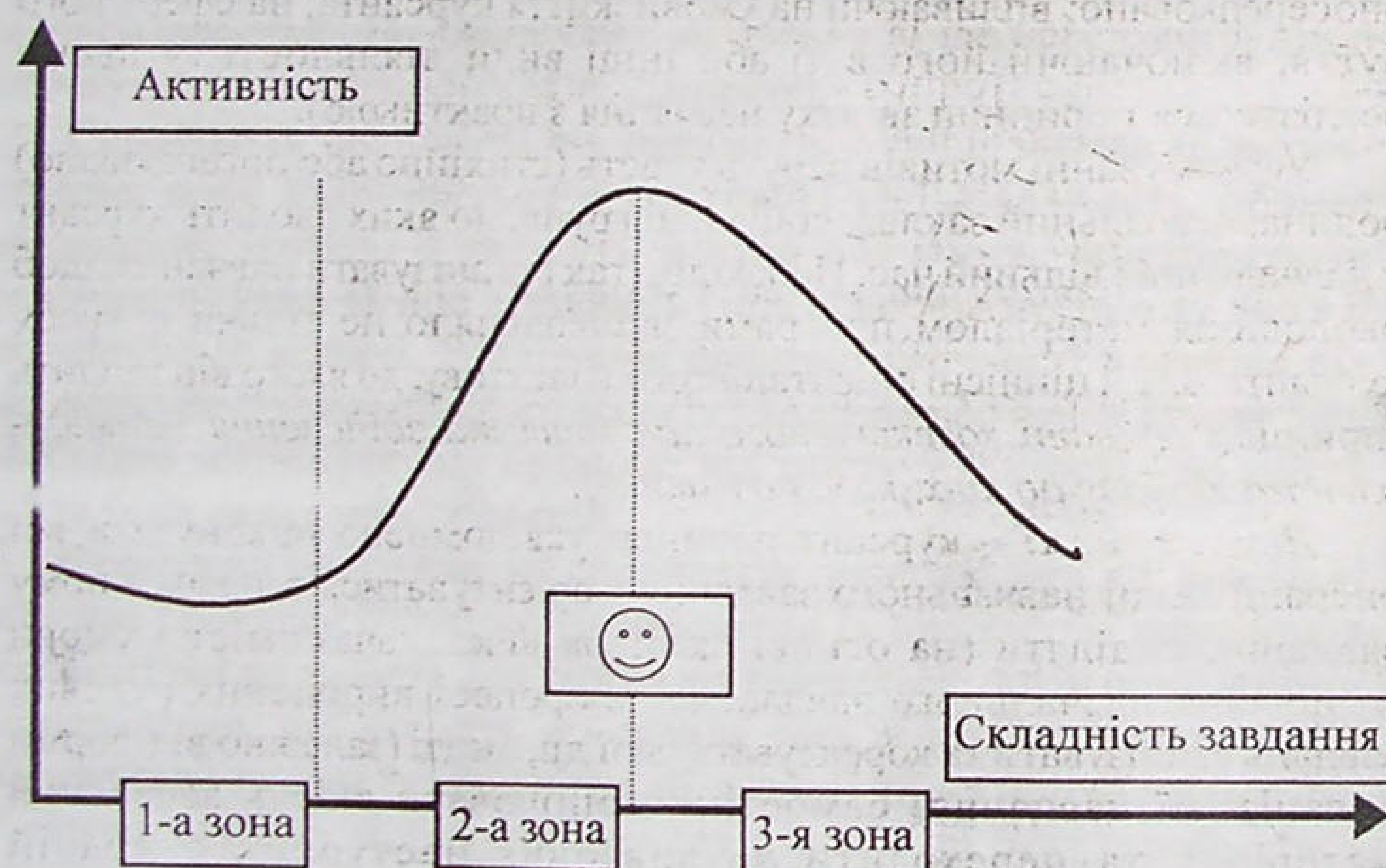
*Друга вимога* – курсант повинен усвідомлено виконувати всі операції та дії навчального завдання: орієнтуватися в навчальному завданні; виділяти (на основі вказівок викладача) зміст і умови вирішення навчального завдання; у процесі вирішення рухових завдань аналізувати та коректувати свої дії; іноді (залежно від форми організації навчання) самостійно оцінювати якість засвоєння матеріалу та переходити до вивчення наступних операцій (Т.М.Васильєва, M.Mosston).

Багатократне проказування вголос рухових завдань, гучномовний аналіз власних дій та дій партнерів допомагають курсантові

усвідомити найваж… віші елементи операції дії й опанувати її швидко і без помилок (Б.А.Вяльцевич, І.М.Решетень). Свідоме ставлення курсантів до навчального процесу найбільш повно реалізується в їх активній навчальній роботі. Під час оцінювання активності враховується якість засвоєння матеріалу.

*Третя вимога* – активно формувати та регулювати мотиви навчання. Активність курсанта визначається внутрішніми та зовнішніми чинниками. Внутрішні чинники – це мотиви навчання й інших видів діяльності. Зовнішні чинники, що обумовлюють активність, – численні та різноманітні. Серед них важливе місце посідає можливість задоволення своїх потреб. Якщо в поточній ситуації задоволення потреби малоймовірне, то вона стає неактуальною та поступається своїм місцем іншій потребі, задоволення якої більш вірогідне.

Часто пасивне ставлення курсантів до вивчення рухової дії засноване на переконанні, що «все рівно в мене нічого не вийде». Щоб забезпечити загальну активність курсантів на заняттях із фізичної підготовки, варто витримати, щонайменше, дві вимоги: забезпечити




**Мал. 3.** Залежність навчальної активності курсантів від складності навчального завдання (пояснення в тексті)



доступність навчального завдання для кожного курсанта; …зити в їх свідомості рівень актуальності тих потреб, які безпосередньо не стосуються вирішення навчального завдання.

Складність завдання – це активізуючий чинник. Як легко доступні, так і нездійсненні завдання знижують активність тих, що навчаються, і навпаки, завдання оптимальних труднощів стимулюють їх активність. На малюнку 3 представлено схему зміни навчальної активності курсантів залежно від складності навчального завдання (за М.М.Богеном).

До визначеного рівня складності завдання не впливає на рівень активності курсантів: завдання легко здійсненне і не потребує зайвої мобілізації. Це перша зона – *зона байдужої складності.*

З підвищенням рівня складності завдання спостерігається і зростання активності курсантів: чим складніша вправа, тим більш престижно її виконати, курсант намагається довести свою здатність справитися із завданням як самому собі, так і оточуючим. Це друга зона – *зона стимулюючої складності.*

Завдання може перевищувати рівень фізичних, психічних або морально-вольових можливостей курсанта. У цих випадках ускладнення завдання викликає зниження активності, аж до повної відмови від його виконання. Це третя зона – *зона гнітючої складності.*

Друга і третя зони розмежовуються точкою критичної складності завдання, яку (на малюнку 3) позначено значком «☺».

Друга вимога може бути здійснена різноманітними шляхами. Насамперед перетворенням цілком природної потреби в рухах, а також в емоційній розрядці, з одного боку, і потреби вчитися, досягти визначеного рівня рухової майстерності, з другого боку, у *взаємопогоджувані та взаємод… потреби.*

З цією метою варто ширше використовувати на навчальних заняттях постановку навчальних завдань та їхнє вирішення в ігровій і змагальній формах, не боятися відмовлятися від суто офіційних форм спілкування з тими, кого навчають, якщо це не порушує специфіки уроку. Дуже ефективним є використання методу самооцінки та взаємооцінки курсантами виконуваних дій, із їхнім докладним аналізом і виявленням відхилень від ООД.

Для активізації курсантів варто так побудувати процес навчання, щоб засвоєння наступного матеріалу було пов'язане із засвоєнням попереднього. Курсанти повинні заздалегідь знати про цю особливість

...побудови процесу навчання, чітко розуміти логіку зв'язку складових навчального матеріалу. З цією метою доцільно вивішувати для ознайомлення у місцях, що доступні курсантам, календарно-тематичні графічні й описові плани проходження основного змісту навчальної програми.

## *Принцип наочності навчання*

Сама назва цього принципу підкреслює основу його змісту: *розглядання, спостереження*. Таке розуміння цілком виправдане: саме спостереження є першоджерелом людських знань. Навчання через спостереження притаманне навіть тваринам. Проте наочність навчання не зводиться до простого пред'явлення об'єкта вивчення. Необхідно, *по-перше*, супроводжувати показ словесним коментарем, що організує процес сприйняття й акцентує увагу на істотних ознаках об'єкта. *По-друге*, необхідно забезпечити перехід від спостереження одиничних конкретних фактів і явищ до усвідомлення інваріантних ознак, загальних для всіх явищ цього класу, до усвідомлення понять і закономірностей. Це припускає не тільки наочність факту, але і наочність закономірності (М.А. Данилов).

Сприйняття опановуваних предметів і явищ завжди цілеспрямоване, воно відбувається в контексті тієї діяльності, процес оволодіння котрою і служить метою навчання, забезпечуючи формування уявлень про діяльність і про опановувану рухову дію в її значеннєвому аспекті. Реалізуючи принцип наочності навчання під час формування значеннєвого аспекту уявлення про певну рухову дію, необхідно дотримуватися правила: від змісту діяльності – до змісту дій та їхніх складових операцій.

Формуючи настанову на сприйняття опановуваної дії, викладач повинен спочатку ознайомити курсантів із предметом навчання в контексті тієї діяльності, для якої ця дія вивчається, потім познайомити з операціями, що входять до складу цієї ж дії, і показати їхній значеннєвий зв'язок із завданням дії, а самої дії – з метою діяльності. У такому випадку будь-який елемент рухової дії буде сприйматися цілеспрямовано як елемент просування до загальної цілі, а не як відокремлена самостійна дія. У цьому полягає сутність ще однієї вимоги до реалізації принципу наочності навчання: домагатися чіткого



розуміння призначення кожної операції у значеннєвій структурі опановуваної дії.

Якщо значеннєвий аспект уявлення про певну рухову дію дає відповідь на запитання, для чого вивчається ця дія, то змістовний (технічний) аспект розкриває, що і як треба робити (А.Ц.Пуні). Принцип наочності навчання в такому випадку вимагає фіксувати увагу курсантів на істотних елементах дії або операції, здійсненням яких забезпечується загальний успіх.

Спочатку спостереження дозволяє зафіксувати об'єкт у цілому, курсант ще не виділяє окремих його деталей. Потім, у міру повторення, увага курсанта фіксує значні фрагменти дії: рухи із широкою амплітудою, характерні пози (В.Р. Певзнер). Подальше спостереження (поки що під керівництвом викладача) дозволяє курсантові виділити значимі елементи, згрупувати навколо них більш дрібні деталі, в результаті чого формується здатність «симультанного сприйняття», тобто здатність конструювати уявлення цілого на основі сприйняття окремих його деталей (В.П. Зінченко, Б.Ф. Ломов та ін.).

Спостерігати опановувану дію найкраще з відстані, що у 3-4 рази перевищує розміри об'єкта, який спостерігається. На такій відстані добре сприймається як об'єкт у цілому, так і його елементи. «Живе» виконання дії, яка спостерігається, завжди породжує позитивні емоції, які сприяють запам'ятовуванню матеріалу і викликають бажання навчитися. Проте натуральний показ не завжди задовольняє вимоги наочності: не будь-яку рухову дію можна повторювати багаторазово й у необхідному ракурсі, не завжди можливі уповільнений показ і припинення руху в потрібному місці. Тому кращий методичний прийом показу – сполучення натуральної демонстрації дії з демонстрацією відеоматеріалів, аналізом графіків і моделей дії з групуванням їх за ознаками та закономірностями.

Для формування повноцінного уявлення курсант повинен не тільки побачити дію, але й відчути її особливості, сформувати рухове уявлення про неї. З цією метою курсантові пропонують виконувати цю дію, якщо вона йому доступна для виконання, або виконувати такі вправи, у яких можна відчути необхідні ознаки цієї дії і запам'ятати їх. Відчути – значить з'єднати уявлення м'язового відчуття, яке виділене з потоку інших відчуттів, зі словом, яке його позначає. Тому дуже важливо, щоб курсант вимовляв уголос формулу потрібного відчуття, як у процесі його виділення (пошуку), так і під час

запам'ятовування (багаторазового повторення). Виконанню відповідних вправ передує вказівка викладача: «Ви повинні відчути ...», а курсант супроводжує їх виконання промовлянням настановної фрази: «Я повинен відчути ...».

У формуванні уявлення про рухову дію можуть брати участь інші аналізатори, наприклад слуховий, що робить наочними особливості ритму дії, тактильний, який ілюструє м'язові відчуття рухів. Проте під час виконання рухової дії загальне керування бере на себе комплексний аналізатор, що синтезує показники всіх сприймаючих систем. При цьому усвідомлено сприймається тільки один з аферентних сигналів (зоровий, слуховий або кінестезичний), що і є основою для аналізу та корекції виконуваної дії, а також показником просування курсанта до мети дії – принцип головної еферентації (В.Б. Коренберг).

Слід зазначити, що, незважаючи на наявність різновидів коду цієї інформації, робочий ефект може бути досягнутий тільки за допомогою регуляції роботи м'язів, що будують дію в процесі її виконання. У кінцевому рахунку, саме сигнали про динаміку м'язових скорочень – єдиний канал регулювання рухової дії, а динамічне уявлення – це природна та найбільш відповідна основа рухового уявлення. Саме такий підхід дозволяє вважати, що у формуванні змістовної (технічної) сторони уявлення про опановувану рухову дію принцип наочності навчання здійснюється за правилом «від зовнішнього уявлення рухової дії – до її динамічного уявлення».

### Принцип тривкості засвоєння навчального матеріалу

*Тривкість засвоєння* – це результат такої побудови навчання, *за якої основний матеріал ґрунтовно вивчається, а курсанти завжди в змозі відтворити його в пам'яті і скористатися ним як у навчальних, так і в практичних цілях* (М.А. Данилов, Б.П. Єсипов). Від якості діяльності залежить ефект просування до мети. Тому знання, навички й уміння, на яких побудована діяльність, повинні бути не тільки тривкими, але й ефективними. Таким чином, принцип тривкості засвоєння навчального матеріалу треба розглядати у двох аспектах:

1. Забезпечення тривкого запам'ятовування навчального матеріалу.



2. Забезпечення надійності рухових навичок і вмінь, які формуються під час навчання.

На тривкість запам'ятовування впливає цілий ряд умов. Розглянемо головні з них.

Необхідно сформувати установку на запам'ятовування і показати шлях використання в майбутній діяльності матеріалу, що запам'ятовується. Ефективність запам'ятовування визначається насамперед актуальністю навчального матеріалу. Уявлення про майбутнє використання предмета навчання полегшує запам'ятовування: увага концентрується саме на тих елементах, які пов'язані з майбутньою діяльністю; ці елементи асоціюються з уявленнями про діяльність, що також сприяє запам'ятовуванню. Об'єкт запам'ятовування структурується у свідомості не довільно, а цілком відповідно до моделі мети запам'ятовування, тобто до діяльності, в якій він буде використаний.

Необхідно навчити курсанта прийомам запам'ятовування опановуваних рухових дій. Найбільш поширені три прийоми здійснення процесу запам'ятовування: *повторення, кодування й уявляння.*

*Повторення* – найпоширеніший метод. За умови його використання запам'ятовування рухової дії стимулюється шляхом її багаторазового повторення. Це є *моторне повторення*. Повторювати дію можна мислено – це буде *ідеомоторне повторення*. Повторювати рухові дії необхідно, тому що «свіжі» уявлення швидко забуваються. Ідеомоторне повторення дозволяє не тільки знизити темп забування, але й поліпшити якість засвоєння рухової дії.

*Кодування* – уявний «переклад» інформації про об'єкт вивчення з тієї форми, у якій вона була подана і сприймається особистістю, в іншу форму, більш зручну для запам'ятовування. Запам'ятовування полегшується, коли дія кодується знайомими уявленнями та словами. При цьому важливо, щоб курсант зрозумів закономірність структури матеріалу, що запам'ятовується. Така закономірність – один із найефективніших засобів для запам'ятовування.

*Уявляння* припускає асоціацію об'єкта, що запам'ятовується, з іншим, вже добре відомим об'єктом.

Усі ці три прийоми частіше всього застосовуються в сполученні. Повторюючи матеріал, курсант кодує та зв'язує його (асоціює) із раніше вивченим матеріалом і власним руховим досвідом.

*Оптимізація кількості інформації, що запам'ятовується, і темпу її сприйняття* досягається в такий спосіб. У практиці навчання руховим діям виявлено, що рухові цілісні фрази запам'ятовуються швидше, ніж сума окремих елементів, із яких вони складаються. Це показує перевагу цілісного, логічно довершеного методу навчання руховим діям, як такого, що забезпечує більш швидке запам'ятовування.

Швидкість запам'ятовування зростає, якщо викладач запропонує курсантові в готовому, завершеному вигляді схему орієнтовної основи системи запам'ятовування: виділити об'єкт запам'ятовування; співвіднести його зі структурою майбутньої діяльності; знайти раніше засвоєний код або асоціації, що підходять для переробки того, що запам'ятовується, тощо.

Слід, по можливості, урізноманітнювати форми роботи курсантів над руховими діями, що запам'ятовуються. Люди неоднаково чутливі до сигналів різноманітної природи. Одні краще сприймають і запам'ятовують за допомогою почуттів, інші – за допомогою зору, треті – мають виражену рухову пам'ять. Індивідуальні здібності до запам'ятовування не дозволяють виділити якусь універсальну методику. В умовах колективного навчання найбільшу ефективність дають комбінації методів і свобода їхнього вибору.

Рекомендується постійно повторювати опановувану дію, використовуючи різноманітні методи та форми повторення. Для закріплення рухової дії рекомендують використання такої послідовності видів повторень: *початкове повторення*, що повинно відновити в пам'яті курсантів ті знання, навички й уміння, що будуть потрібні далі, під час вивчення нової рухової дії; *поточне повторення*, коли певна рухова дія включається в діяльність іншого роду або використовується як компонент опановуваної дії; *періодичне, регулярне повторення* засвоєного з метою його закріплення й удосконалювання; заключне повторення з метою систематизації всього раніше засвоєного матеріалу.

У будь-якому випадку основна функція повторення полягає не у відновленні того, що забулося, а в запобіганні забуванню (В.В. Белінович).

Тривкість запам'ятовування посилюється, коли курсанти виконують завдання проблемного характеру.

Забезпечення необхідної та достатньої надійності рухової дії гарантує ефективність її виконання в несприятливих умовах.



Досягнуте курсантом запам'ятовування рухової дії та здатність відтворити її у спокійній обстановці потребують обов'язкового забезпечення впевненості та надійності її виконання в змінних умовах. Цьому сприяють схожі умови процесу навчання, про що вже йшлося раніше. Це є необхідність:

1) забезпечити оптимальний рівень розвитку фізичних здібностей;

2) запам'ятовувати рухові дії в умовах наростаючого стомлення, а також за умови дії інших чинників, що «збивають»;

3) сформувати вміння здійснювати психічну саморегуляцію;

4) сформувати навички узагальнення рухових дій, навчати не способам, а методам вирішення рухових завдань.

## *Принцип єдності колективного та індивідуального навчання*

Сучасна система освіти побудована на засадах організаційної та програмно-методичної єдності. Єдність вимог до тих, що навчаються, для переходу на кожний наступний ступінь освіти об'єднує цей процес у систему. Сполучення колективного навчання з індивідуальним підходом до кожного курсанта забезпечує успішність навчання, а також формує такі моральні якості, як почуття колективізму, особиста відповідальність, активність життєвої позиції. Цими положеннями також обґрунтований розгляд цього методичного прийому як дидактичного принципу. Він потребує здійснення ряду умов.

Забезпечення колективізму в навчанні потребує:

- зв'язати оцінку діяльності кожного курсанта з оцінкою діяльності всього колективу (наприклад, у вигляді особистої участі в колективних оглядах-конкурсах, у різноманітних змаганнях між навчальними колективами і т.п.);
- забезпечити взаємну відповідальність курсантів за результати навчальної та службової діяльності;
- створити на заняттях атмосферу товариської підтримки та доброзичливості.

Забезпечення *індивідуального підходу* під час колективного навчання передбачає необхідність:

- враховувати спрямованість особистості кожного курсанта;
- формувати на практичних заняттях навчальні підгрупи з

курсантів зі схожими індивідуальними особливостями психофізичної та рухової підготовки;

- установити особистий контакт із кожним курсантом;
- застосовувати програмоване навчання як ефективний метод індивідуалізації в умовах колективного навчання;
- індивідуалізувати вимоги до виконання окремих деталей рухових дій, що вивчаються.

### *Принцип зв'язку навчання з практикою*

Основні шляхи реалізації цього принципу у сфері фізичного виховання курсантів спрямовані на формування психофізичних якостей, рухових навичок і вмінь, засвоєння спеціальних знань, необхідних у побуті, у фаховій діяльності, у спорті тощо.

Під час навчання руховим діям слід звертати увагу курсантів не на способи вирішення окремих рухових завдань, а на методи вирішення визначених класів рухових завдань і принципи конструювання таких методів, тобто формувати вміння вибирати потрібну стратегію дій з опорою на широке узагальнення способів реалізації рухової діяльності. За таким підходом курсант буде спроможний діяти ефективно не тільки в стандартній, звичній обстановці, але й у непередбачених, екстремальних ситуаціях.

Починати навчання слід з ознайомлення з практичною діяльністю, для якої і буде потрібна певна рухова дія. *Майбутня діяльність – основне джерело формування потрібності навчання.* Її особливості формують значеннєвий аспект уявлення про опановувану дію, визначають специфіку уваги курсанта під час сприйняття навчального матеріалу.

Дуже важливо, щоб майбутня професійна діяльність була в центрі інтересів курсантів, щоб прагнення до високих результатів було чинником домінуючої мотивації. Щоб допомогти курсантові сформувати потрібний спектр мотивів, варто активно залучати його до участі в здійсненні різноманітних елементів майбутньої професійної діяльності, тим самим створюючи передумови свідомого ставлення до навчання, а також використовувати вплив навчального та трудового (у період проходження навчальної практики) колективів. При цьому в сукупності реалізуються: дидактичні принципи



активності та свідомості; індивідуального підходу під час колективного навчання; зв'язку навчання з практикою.

Вивчаючи рухову дію, слід зберігати її значеннєву спрямованість на досягнення практичного результату в рамках мотиву діяльності. Курсант повинен усвідомлювати не тільки логіку дії, але й логіку самої діяльності, елементом якої і є опановувана рухова дія. Якщо не додержуватися цієї умови реалізації принципу зв'язку навчання з практикою, то курсант, що навчився виконувати вправу в умовах навчальних занять, не буде спроможний реалізувати свої знання, навички й уміння в екстремальних умовах, що виникають у практичній діяльності.

Удосконалювати рухову дію необхідно в структурі цілісної діяльності, для якої вона вивчалася. Спеціальна фізична підготовка – важливий елемент професійної підготовки курсантів. Тому удосконалювання опановуваних рухових навичок і вмінь повинно здійснюватися в умовах, наближених до реальних. Такими умовами можуть бути змагання, у процесі яких виявляється необхідність контролю за якістю дій поряд із максимальним прагненням до перемоги та досить реальною є можливість одержання травми. Елементи тактики та вміння курсантів доцільно використовувати необхідні рухові дії, відпрацьовуються на спеціальних комплексних практичних заняттях, до змісту яких включають, поряд із фізичною підготовкою, відповідні теми з тактико-спеціальної та вогневої підготовки, що об'єднані загальною метою. Така форма навчальних занять дозволяє оцінювати результати навчання за якістю одержуваного продукту діяльності. А це є найбільш об'єктивний і достовірний критерій оцінки, що виключає суб'єктивні та ситуаційні впливи.

Варто оцінювати рівень засвоєння рухової дії за кінцевим результатом якості діяльності, для якої вона вивчалась. Щоб забезпечити формування ефективного та надійного рухового вміння, слід із самого початку навчання орієнтувати курсантів на можливі практичні ситуації застосування цієї дії та умови, за яких результати навчання будуть оцінюватися в майбутньому навчанні. На кінцевому етапі рухового вдосконалювання якість засвоєння курсантами навчального матеріалу бажано оцінювати на контрольних заняттях не за демонстрацію рухової дії, запропонованої викладачем, а за якість її застосування та виконання в умовах навчальних (умовних) або змагальних форм двобою. У цих випадках рівень опанування та якість

рухових дій курсанта ... же бути виявлений у «чистому» вигляді: курсант виконує дії, щ... вчались, не заради одержання позитивної оцінки за технічне виконання рухової дії, а з метою вирішення реального рухового завдання, що виникло несподівано в процесі двобою.

## Принцип провідної ролі викладача в навчанні

Діяльність викладача має своєю метою передати курсантові необхідні знання, рухові навички й уміння, а також здійснення керівництва процесом формування та розвитку психофізичних здібностей. У змісті цієї мети кожна операція викладання реалізує принцип провідної ролі викладача на будь-якій зі стадій процесу навчання.

*Науковість навчання.* Навчання може бути повноцінним тільки тоді, коли викладач виконує роль лідера в навчанні, спираючись на науково обґрунтовану теорію. Принцип науковості взагалі не може бути реалізований, якщо викладач не виконує провідної ролі в навчанні.

*Доступність навчання.* Навчальний процес буде ефективним тільки за умови дидактичного опрацювання викладачем усіх організаційних елементів, включаючи навчальний матеріал.

*Систематичність навчання.* Цей принцип лежить в основі вибору стратегії навчання, варіанти якої залежать від загальної мети, етапних завдань, умов реалізації навчання, рівня підготовленості курсантів і готовності самого викладача до визначення, оцінки та раціонального використання цих чинників під час організації навчання. Усе це – специфічні функції діяльності викладача, в яких і реалізується його провідна роль.

*Свідомість і активність курсантів.* Якщо загальна мета навчання усвідомлюється курсантами порівняно просто, то процес усвідомлення окремих завдань навчання та розуміння необхідності їх вирішення можливі тільки під керівництвом професійно підготовленого викладача, оскільки їхня сутність, кількість і послідовність поки що не мають наочної теоретичної аргументації, «приховані» від розуміння курсантами.

*Активність курсанта* – це результат взаємодії різноманітних за



силою та сутністю, а іноді й конкуруючих між собою мотивів. Провідна роль викладача полягає в керуванні процесом формування ієрархії мотивів у курсантів, у стимулюванні розвитку одних (позитивних) потреб і пригніченні інших (негативних), що сприяє цілеспрямованому підвищенню ефективності процесу навчання.

*Наочність навчання.* Необхідні уявлення про мету навчання, сутність навчальних завдань і шляхи їх вирішення формуються в курсантів на основі розповіді викладача, демонстрування ним зразків рухових дій, що вивчаються, з обов'язковим урахуванням рівня минулого рухового досвіду курсантів. У реалізації цього принципу провідна роль викладача стає чинником, який визначає можливу ефективність засвоєння матеріалу.

*Тривкість засвоєння* матеріалу багато в чому залежить від властивостей пам'яті курсантів. Проте викладач може впливати на ефективність реалізації цього принципу, допомагаючи курсантам сформувати установку на запам'ятовування. Викладач навчає їх прийомам запам'ятовування, пропонує завдання, що сприяють довільному та мимовільному запам'ятовуванню рухових дій, що вивчаються. За відсутності викладача або якщо він втрачає свою провідну роль, курсанти в змозі добре запам'ятати опановувану дію, але гарантувати достатню узагальненість і надійність сформованого вміння вже не можна.

*Єдність колективного навчання та індивідуального підходу до курсантів.* Мета навчання може бути досягнута тільки за умови узгодженої колективної роботи викладача та курсантів, причому викладач повинен виконувати провідну роль у цьому процесі. В умовах колективного навчання для викладача дуже важливо не втратити почуття відповідальності за успіхи кожного окремого курсанта, а для цього потрібно враховувати їхні індивідуальні особливості.

*Зв'язок навчання з практикою.* Інтерес до навчання, активність навчальної роботи курсантів тим вищі, чим більше виражена практична спрямованість навчання. Запам'ятовується та міцно засвоюється насамперед те, що актуальне і має прикладну цінність для того, кого навчають. Викладач повинен показати необхідність тривкого засвоєння всіх частин навчальної програми, що забезпечить успіх у реалізації набутих знань й умінь у практичній діяльності. Тут принцип зв'язку навчання з практикою діє в єдності з принципом систематичності навчання, і обидва вони можуть бути реалізовані тільки за умови провідної ролі викладача.

# Р… діл 3. Загальнорозвиваючі засоби у про… ами фізичної підготовки курсантів

У державній програмі боротьби зі злочинністю в Україні підкреслюється пріоритетне значення наукового та кадрового забезпечення професійного потенціалу органів внутрішніх справ. Проблема підвищення рівня професіоналізму випускників вищих навчальних закладів МВС України, що задовольняє вимоги практичних органів, особливо актуальна на сучасному етапі розвитку суспільних відносин. Динамічність соціальних змін у суспільстві викликають певні зміни в структурі та проявах злочинів. Таке явище, відповідно, потребує невідкладного здійснення науково обґрунтованих запобіжних заходів, що спрямовані на вдосконалення форм і методів організації навчально-виховного процесу в спеціальних навчальних закладах. Ці заходи повинні передбачати, в числі першочергових завдань, вирішення проблеми людського фактора в органах правопорядку, зокрема: підвищення вимог до фізичної та психологічної підготовки майбутніх працівників міліції, до формування у них необхідних знань, навичок, умінь психофізичної готовності до вирішення службових завдань у повсякденних та екстремальних ситуаціях.

Відповідно до діючого наказу МВС України «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу ОВС України», фізична підготовка віднесена до складу службової підготовки працівників міліції. Але вимоги наказу стосовно фізичної підготовки сформульовані у вигляді переліку контрольних нормативів у визначених фізичних вправах і рухових діях, що відображають усереднені вимоги до середньостатистичного працівника міліції. Цілком природно, що вони не несуть достатньої інформації про динаміку психофункціонального стану організму окремих службовців. Та цього й непотрібно для керівного документа, що регламентує оціночний рівень фізичної готовності працівників міліції до виконання професійних завдань. Завдання та шляхи формування й розвитку професійно важливих психофізичних здібностей, знань і вмінь майбутніх спеціалістів повинні бути безпосередньо відображені в навчальних програмах із фізичної підготовки курсантів спеціальних навчальних закладів.



Наявні типові програми з фізичної п… товки для навчальних закладів МВС України поки що мають зага… ьний недолік у вигляді нормативної орієнтації під час побудови та реалізації навчального процесу, хоча в деяких із них уже є вказівки на необхідність здійснення постійного контролю й оцінки динаміки психофункціональних показників організму курсантів. Окрім того, згадані типові програми фізичної підготовки курсантів також не на достатньому рівні передбачають можливість справляти формуючий вплив через комплексне використання засобів фізичної культури із загальнорозвиваючою та професійно доцільною орієнтацією.

На підставі описових професіограм, складених для основних спеціальностей, що готують у вищих навчальних закладах МВС, нами були виділені комплексні узагальнені завдання психофізичної підготовки курсантів із використанням засобів і методів фізичної культури. Кінцевий комплексний прояв досягнутих оптимальних станів організму курсантів як біологічної системи виражається в успішності виконання ними вимог Програми фізичної підготовки, що узгоджена з вимогами діючого наказу, в досягненні мети та виконанні узагальнених завдань професійного навчання.

Метою професійно орієнтованої психофізичної підготовки (ПОПФП) курсантів є досягнення стану психофізичної готовності до успішної фахової діяльності на фоні задовільного стану здоров'я та оптимальних проявів соціальної й особистісної активності. Виходячи з цієї мети, можна визначити найбільш інтегровані завдання ПОПФП, а саме: завчасне створення у курсантів відповідних передумов і готовності до:

- підвищення якості та темпу професійного навчання;
- профілактики професійно зумовлених захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- високої ефективності праці;
- придбання базової функціональної та рухової підготовки до засвоєння прийомів спеціальних рухових дій і розвитку якостей, що забезпечать їх використання в службовій діяльності;
- використання засобів фізичної культури для активного відпочинку, відновлення загальної та професійної працездатності в режимі трудової діяльності та відпочинку;
- виконання соціальних (і службових) функцій щодо впровадження фізичної культури в життя трудового колективу;

· використання знань, навичок і вмінь із фізичної культури для здійснення спільних тренувальних занять у родині (особливо з дітьми).

З вищезазначеного випливають конкретні відокремлені завдання ПОПФП курсантів – набуття, виховання, розвиток і формування, прикладних знань, необхідних психофізичних здібностей, психічних якостей і властивостей особистості, прикладних рухових навичок й умінь.

Природно, що процес вирішення зазначених конкретних завдань у кожному окремому випадку потребує спрямованого добору цілком визначених спеціальних вправ, прикладних видів спорту, інших засобів фізичної культури та гігієни людини.

*Засобами ПОПФП* слід вважати: загальнорозвиваючі та прикладні фізичні вправи та окремі рухові елементи з різноманітних видів спорту; цілісне застосування прикладних видів спорту; оздоровчі процедури з урахуванням гігієнічних і природних чинників.

*У зміст ПОПФП* варто включати і додаткові засоби, які пройшли достатню апробацію в спортивно-тренувальній практиці та засвідчили свою ефективність у забезпеченні раціоналізації та якості навчального процесу. До них відносять: аутогенне та ідеомоторне тренування; дихальну та вольову гімнастику; використання тренажерів та спеціальних технічних пристроїв; масаж; термічні та гідропроцедури; спеціальне харчування та вітамінізацію.

(Більш докладно ці та інші питання розглядаються в книзі «Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник» / Під ред. Г.О. Заяріна. – Донецьк: ДІВС, 2001. – 242 с., яка рекомендована для використання в навчальних закладах МВС України і має відповідний гриф).

Сутність цих рекомендацій полягає в тому, що професійна діяльність працівників ОВС (а також представників деяких інших специфічних професій) супроводжується високим рівнем навантаження на організм не стільки фізичного, скільки нервово-емоційного характеру. Звідси випливає, що для працівників цих професійних категорій потрібні ефективні засоби, що сприяють зберіганню, відновленню та підтримці оптимального рівня професійної працездатності.

Слід відзначити, що серед навчальних дисциплін, які увійшли в навчальні плани вищих закладів освіти, практично немає інших дисциплін, окрім «Фізичного виховання», які мають основною метою



цілеспрямоване вдосконалення організму тих, що навчаються. Крім того, «Фізичне виховання» забезпечує майбутніх спеціалістів знаннями, навичками й уміннями, які можуть бути трансформовані в готовому вигляді з фізкультурно-спортивної практики у сферу побутової та професійної діяльності. (Треба уточнити, що дисципліна «Фізична підготовка» в навчальних закладах МВС України є формою здійснення фізичного виховання курсантів, за умов, що цей процес побудовано у вигляді спільних активних навчальних дій у системі «викладач – курсант» /див. розділ 2/.)

Організація та реалізація програми фізичної підготовки, як показує практика, вимагає відповідного управління. Управління, у сучасному розумінні, – це функціональний елемент організованих систем різноманітної природи (соціальної, біологічної, технічної та ін.). Воно повинно забезпечити:

· збереження визначеної структури навчальної системи;
· підтримку визначеного (потрібного) режиму діяльності;
· реалізацію поставленої мети та загальних завдань навчання за допомогою вирішення часткових (проміжних) завдань.

Управління в навчальному процесі з фізичної підготовки в спеціальних навчальних закладах МВС України засноване на пізнанні об'єктивних закономірностей. Його мета – організація й удосконалення навчального та тренувального процесу в рамках керівних та інструктивних документів, підвищення рівнів фізичного стану, розумової та фізичної працездатності, рухової підготовки. А також оптимізація рівнів нервово-емоційної напруженості та соціальної активності курсантів.

Завдання оптимізації навчально-тренувального процесу полягають у створенні замкнутого «ланцюга» позитивного зворотного зв'язку між його результатами, а це викликає стан резонансу, за якого один сигнал взаємно посилює інший. Наприклад, необхідний і достатній рівень фізичного стану курсанта, створює передумови для досягнення ним високого рівня розумової та фізичної працездатності, що у свою чергу забезпечує його можливість освоєння необхідного обсягу рухових дій різноманітної координаційної складності. Необхідний і достатній обсяг рухової активності оптимізує нервово-емоційну напруженість курсанта, сприяє зміцненню його здоров'я тощо.

Сучасна легка атлетика – це вид спорту, що включає у свій склад такі вправи, як: *ходьба, біг, стрибки, метання* та *багатоборства*, які складаються з комплексів різноманітних легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика є важливим засобом фізичного розвитку молоді. Різноманітність і рухова природність вправ, їх висока розвиваюча ефективність, широкі можливості для регулювання фізичного навантаження, нескладне устаткування місць занять – усе це дозволило легкій атлетиці стати масовим засобом фізичного вдосконалення, видом спорту, що доступний кожній людині.

Легкоатлетичні вправи підвищують функціональні можливості организму людини, його працездатність, розвивають силу, швидкість, витривалість, спритність, сприяють вихованню вольових якостей. Прикладне значення легкої атлетики визначається тим, що набуті в процесі тренувальних занять психофізичні здібності та рухові вміння суттєво важливі для кожної людини в її повсякденному житті, не кажучи вже про випадки необхідного використання їх у процесі виконання службових обов'язків працівниками ОВС.

Позитивний потужний вплив легкоатлетичних вправ на рухову підготовку, стан здоров'я та фізичний розвиток людини визначив широке впровадження деяких із цих вправ у зміст обов'язкової програми фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України.

### 3.1.1. Біг на короткі дистанції

*Біг на короткі дистанції* (спринтерський біг) характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної та субмаксимальної інтенсивності. Під цим терміном розуміють біг на дистанції від 30 до 400 метрів.

Для зручності в процесі навчання цій вправі техніку бігу умовно поділяють на чотири частини: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг на дистанції, фінішування.

*Початок бігу.* В умовах змагань найбільш вигідним є використання низького старту. Він дозволяє швидко почати стартовий розбіг і на відносно малому відрізку дистанції (10-12 бігових кроків) досягти максимальної швидкості пересування (мал. 4).





**Мал. 4.** Початок бігу з низького старту

Для кращого упору ногами при низькому старті застосовується стартовий верстат, або, інакше кажучи, стартові колодки.

За командою «На старт!» бігун підходить до колодок, присідає та ставить руки в упор на доріжку поперед колодок. Потім стопою більш слабкої (непоштовхової) ноги спирається в опорну площадку задньої колодки, а стопою іншої ноги – у передню колодку, й опускається на коліно ноги, що розташована позаду. Кисті рук розташовуються позаду (ближче до себе) від обмежувальної риски. Руки випрямлені в ліктьових суглобах, кисті рук знаходяться між собою на відстані трохи ширше плечей. Упор виконується на відставлений убік великий палець та з'єднані разом інші пальці, що відставлені в протилежний бік. Разом вони утворюють «вилку». Великі пальці звернені один до одного. Голова тримається горизонтально, центр ваги тіла частково перенесений на руки (мал. 5-а).

За командою «Увага!» бігун плавно розгинає ноги (але неповністю!) і, відриваючи коліна від землі, піднімає таз і подає плечі дещо вперед. Центр ваги тіла в більшому ступені переноситься на руки, але упор ногами об колодки залишається достатньо міцним. Тулуб злегка зігнутий, голова опущена, погляд спрямований униз. Таке положення тіла бігун повинен зберігати без рухів до наступної команди (мал. 5-б).

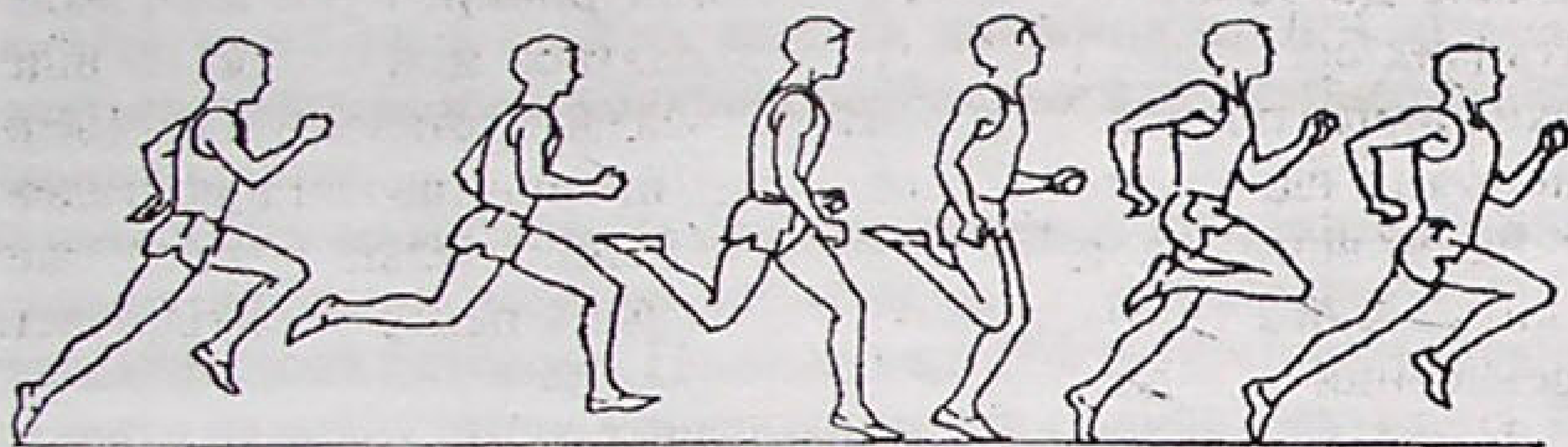



**Мал. 5.** Положення тіла бігуна за командою «Увага!»

За командою «Руш!» (або після пострілу зі стартового пістолета) бігун енергійно виконує бігові рухи ногами й одночасно працює руками, зігнутими в ліктях. На виході з низького старту рухи виконуються максимально потужно та швидко.

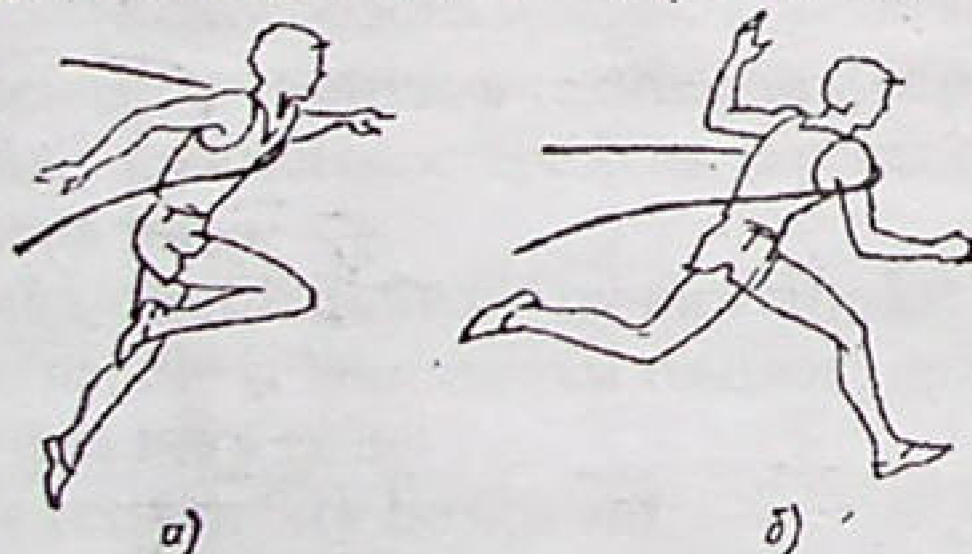
*Стартовий розбіг* виконується на перших 10-12 бігових кроках. На цьому відрізку дистанції бігун повинен досягти якнайбільшої швидкості. Тулуб при цьому поступово вирівнюється до оптимального положення, а рухи руками, що зігнуті в ліктях, набирають максимальної амплітуди.

*Біг на дистанції*. Досягнувши максимальної швидкості пересування, бігун повинен намагатися утримати її протягом усієї дистанції. Перехід від стартового розбігу до бігу дистанцією виконується плавно, без різкого вирівнювання тулуба та без порушення ритму бігових кроків. Енергійна робота руками не повинна викликати підіймання плечей і прогинання у спині. Робота ніг характеризується швидким виносом стегна угору-вперед, із наступною активною постановкою стопи на землю, «загрібаючим» рухом (мал. 6).



**Мал. 6.** Біг по дистанції

*Фінішування* – це активізація рухів бігуна на останніх метрах дистанції. Фінішну лінію рекомендується пробігати на повній швидкості, не думаючи про кидок на фінішну стрічку (мал. 7).




**Мал. 7.** Фінішування

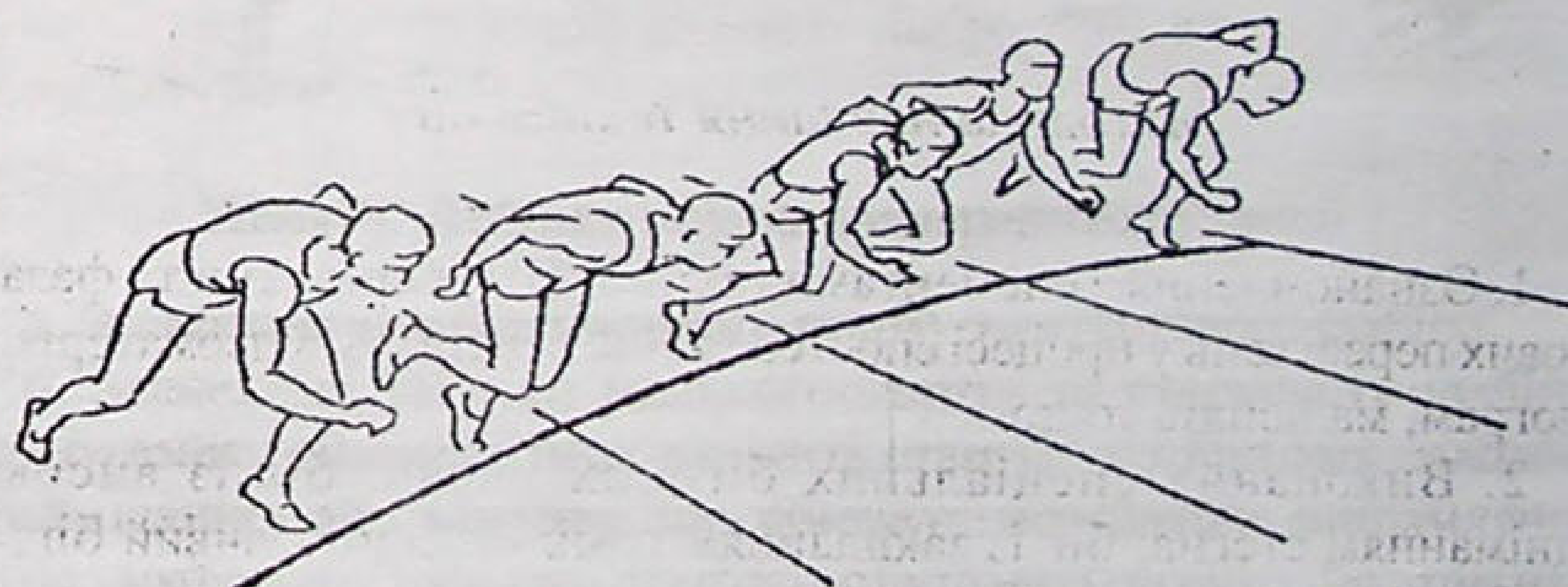


У бігу на 200 і 400 метрів старт, звичайно, беруть на віражі бігової доріжки. Під час бігу на повороті, для подолання відцентрової сили, бігун плавно нахиляє тулуб у бік віражу та злегка повертає стопи в той же бік. Чим вище швидкість бігу та більша кривизна повороту доріжки, тим більше тулуб нахиляється до центру кола, що утворює віраж.

### 3.1.2. Біг на середні дистанції та крос

У бігу на середні дистанції (від 500 до 3000 метрів) і в кросі (бігу перерізаною місцевістю), звичайно, використовують високий старт. Перед початком бігу учасники виходять на лінію збору, як правило, за 3-4 метри від лінії старту. За командою «На старт!» вони підходять до лінії старту і займають зручне положення для початку бігу – високий старт. При цьому бігуни ставлять більш сильну ногу біля стартової лінії, відставляючи другу назад. Тулуб дещо нахиляється вперед, а різнойменна з ногою, розташованою попереду, зігнута в лікті рука виноситься уперед-униз. У кросі та в бігу на середні дистанції команда «Увага!» не подається.

За командою «Руш!» починається біг. Початок бігу – стартовий розбіг – виконується так само, як і в спринті, але з меншою інтенсивністю. Швидше відбувається і випрямлення тулуба, і бігуни переходять безпосередньо до бігу дистанцією (мал. 8).



**Мал.8.** Високий старт у кросі й у бігу на середні дистанції

Під час бігу тулуб утримується майже у вертикальному положенні, погляд спрямований уперед, руки та плечовий пояс рухаються легко, без напруги. Постановка стопи на доріжку здійснюється еластично, із передньої частини стопи з наступним перекатом на повну стопу.

Важливе значення в техніці бігу на середні дистанції й у кросі має ритм подиху. Він повинен бути природним, індивідуально визначеним для себе кожним бігуном. Дихання робиться носом і ротом одночасно.

Техніка кросового бігу у своїй основі така ж, як і бігу на середні дистанції. Але в кросі бігун повинен враховувати особливості тієї місцевості, якою проходить траса, та долати зустрічні перешкоди, використовуючи спеціальну техніку рухів (мал. 9).

За умови підйому вгору збільшується нахил тулуба вперед, частішають рухи, коротшим робиться крок, активніше працюють руки.

За умови бігу під незначний ухил збільшується довжина кроку, нога ставиться на всю стопу або навіть на п'яту, із наступним перекатом на всю стопу, тулуб вирівнюється і навіть злегка подається назад. Під час бігу з крутих схилів довжина кроку помітно зменшується, а іноді бігун змушений продовжувати пересування навіть приставним кроком.

За умови бігу по вогкому та слизькому ґрунту краще виконувати пересування дрібними частими кроками, дещо ширше звичайного, розставляючи стопи в сторони. По піску варто бігти помірним кроком, ногу ставити на повну стопу, уникаючи сильного відштовхування. На ділянках траси, що знаходяться під водою, потрібно бігти частими кроками, високо піднімаючи коліна.

### [illegible] бігу

1. Ознайомлення з елементами техніки бігу, періодами та фазами бігових пересувань у процесі спостережень, перегляду відеоматеріалів, кінограм, малюнків тощо.

2. Виконання спеціальних бігових вправ: біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; дріботливий біг; біг стрибками з ноги на ногу та ін.

3. Засвоєння техніки бігу по прямій.

4. Засвоєння техніки бігу по завороту: біг по колу; біг по завороту з виходом на пряму; біг по прямій зі входом у заворот.





**Мал. 9.** Техніка подолання перешкод у кросі

5. Засвоєння техніки високого старту та стартового розбігу.

6. Засвоєння техніки низького старту та стартового розбігу: випробування різноманітних варіантів стартів зі стартових колодок; біг під планку або мотузку, що обмежує передчасне випрямлення тулуба; виконання низьких стартів і стартового розбігу без команди та під команду; низькі старти та стартовий розбіг із подоланням додаткового опору (біг угору, біг «в упряжці» із партнером, буксирування автомобільної покришки й т.п.).

7. ...своєння переходу від стартового розбігу до бігу дистанц... біг по інерції після стартового розбігу; плавне нарощування швидкості після бігу по інерції й ін.

8. Засвоєння техніки низького старту на віражі.

9. Засвоєння техніки фінішування.

10. Удосконалення техніки бігу в цілісному вигляді.

Для підвищення якості **комплексного засобу тренування**, а також для **оцінки функціональної та рухової** (професійно орієнтованої) **підготовки** курсантів у цьому розділі програми рекомендується використовувати різні варіанти **«смуги перешкод»**. Вони представляють собою достатню в довжині дистанцію з «перешкодами», з нормативною або довільною їх кількістю та різноманітними за формами, як природними, так і штучно створеними.

### 3.1.3. Подолання «смуги перешкод»

Безпосереднє тренування в подоланні «смуги перешкод», що передбачена «Настановою з фізичної підготовки рядового і начальницького складу ОВС України», спрямоване на формування в курсантів професійно-прикладних рухових навичок і вмінь, комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості в діях, сміливості та рішучості.

До програми фізичної підготовки курсантів та її оцінки входить подолання спеціальної смуги перешкод (ССП), призначеної для працівників службово-посадових категорій № 2 і № 3 (див. Настанову, п. 3.4, а також додаток 2).

#### *Порядок проходження спеціальної смуги перешкод*

Дистанція – 200 метрів. Виконується без зброї, форма одягу № 3.

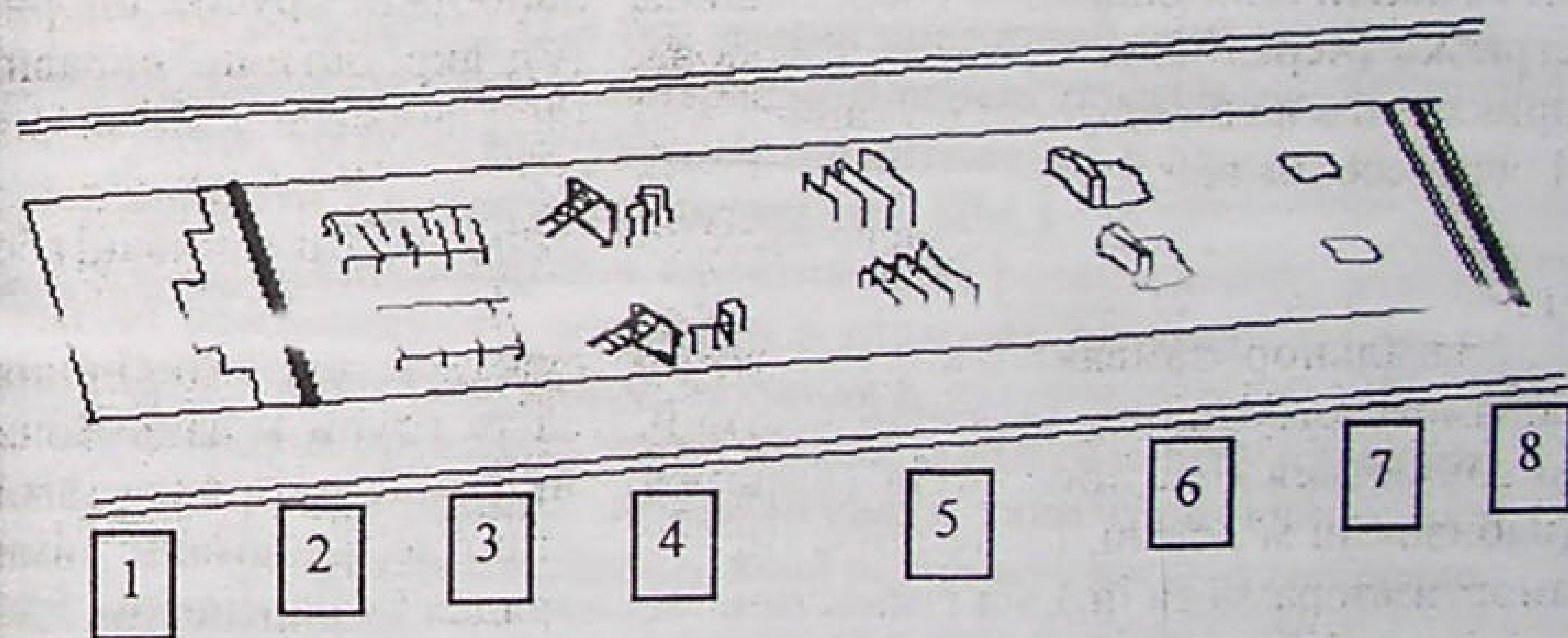
Старт береться з положення «висока стійка». За командою «Руш!» або після пострілу зі стартового пістолета курсант повинен:

- пробігти 20 метрів і перестрибнути рів завширшки 2,5 метра;
- пробігти проходами лабіринту;
- перелізти через паркан зруйнованого моста, залізти по



вертикальній драбині на другий (вигнутий) відтинок зруйнованого моста, пробігти по балках, перестрибнути через розрив, і зіскочити на землю з положення стоячи, з кінця останнього відтинка балки;
- подолати три сходини зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між сходинами і пробігти під четвертою сходиною;
- подолати цегляну стіну, пролізши в один із прорізів;
- добігти до траншеї, стрибнути в неї, пройти підземним ходом до колодязя, взяти гранату і кинути її у будь-який з проломів стінки або по визначеному майданчику за стінкою;
- за будь-якого результату кидання гранати вистрибнути з колодязя, добігти до стінки і перестрибнути через неї;
- забігти по нахиленій драбині на четверту сходину та збігти сходинами зруйнованої драбини;
- піднятись по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пробігти по ній, перестрибуючи через розриви, та збігти по похилій дошці;
- перестрибнути через рів завширшки 2 метри, пробігти 20 метрів і перетнути лінію фінішу (лінію початку смуги перешкод).

#### *Спеціальна смуга перешкод*




1 – лінія старту (та фінішу);
2 – рів;
3 – лабіринт;
4 – паркан та зруйнований міст;

5 – зруйнована драбина;
6 – цегляна стінка;
7 – колодязь та хід сполучення;
8 – траншея.

## 3.2. Гімнастика з елементами акробатики

Заняття гімнастичними вправами із включенням елементів акробатики спрямовані на розвиток та удосконалення в курсантів спритності, сили, силової витривалості, швидкості рухів, просторового орієнтування, вольових і моральних якостей, стройової постави та підтягнутості.

Різноманіття гімнастичних вправ, вибірковий характер їхнього впливу на окремі групи м'язів, можливість точного дозування фізичного навантаження роблять гімнастику незамінним засобом фізичного виховання. Вона знаходить широке застосування в дошкільному вихованні, у програмах навчальних закладів усіх типів і рівнів освіти, у програмах з фізичної підготовки особового складу спеціальних воєнізованих формувань та армії.

До змісту практичних занять за розділом «Гімнастика з елементами акробатики» включаються: стройові вправи; загальнорозвиваючі вправи (з обтяженнями та без обтяжень); вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, рівнобіжні бруси); опорні стрибки (через коня поперек й у довжину); акробатичні вправи; прикладні вправи (лазіння по канату, жердині; рівноваги; піднімання й перенесення вантажів).

Стройові вправи представляють собою різноманітні одиночні або групові дії тих, що займаються, в тому або іншому строю.

Загальнорозвиваючі вправи застосовуються для здійснення спрямованого впливу на певні частини тіла та групи м'язів. Вони виконуються без предметів (вільні вправи) або з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, штангою, різноманітними амортизаторами та ін.), на гімнастичних снарядах і з партнером.

За своїм впливом вправи, що розвивають, розподіляються таким чином: вправи для м'язів рук та плечового поясу; вправи для м'язів шиї та тулуба; вправи для м'язів ніг; комплексні вправи для м'язів усього тіла.

Залежно від методичної спрямованості режиму використання



загальнорозвиваючих вправ, вони, у свою чергу, підрозділяються на вправи, що розвивають: силу, гнучкість, швидкість одиночних рухів, здібність довільно напружувати та розслаблювати окремі м'язові групи.

### *Контрольні вправи на перекладині*

Підтягування у висі. Курсант береться за перекладину хватом поверх (долонями вперед), прямі руки розташовуються на ширині плечей, тулуб і ноги – прямі. З положення вису, згинаючи руки, курсант підтягується до перекладини в таке положення, коли його підборіддя знаходиться вище площини хвата. Потім, повністю випрямляючи руки, опускається у вихідне положення вису.

Ця вправа, за умови використання її як тесту (контрольної вправи), виконується курсантом до його відмови від повторення.

Як вправу, що розвиває, підтягування у висі на перекладині найбільш ефективно використовувати в такому методичному режимі:

· В умовах змагань із партнерами визначають максимальну кількість підтягувань, яку курсант може виконати в цей момент.

· Курсантові дають «домашнє завдання» на місяць: виконувати два рази на день по три підходи до перекладини з кількістю підтягувань в одному підході, що дорівнює 70-75% від його «рекордного» результату. (Це так званий повторний максимум – ПМ. Наприклад, якщо курсант у контрольній вправі показав результат – 10 підтягувань, то його тренувальне навантаження в одному підході буде дорівнювати 7 підтягуванням, тобто 7 ПМ.)

· Надалі, для підвищення ефективності розвиваючого впливу, курсантові рекомендують чергувати в підходах різноманітні хвати та зони підтягування (до грудей, за голову).

· Через місяць проводять такий же контрольний іспит у цій вправі і дають нові рекомендації: продовжувати таке тренування, яке розвиває, або тренуватися в режимі, який підтримує досягнутий рівень силової витривалості.

***Піднімання ніг у висі до торкання перекладини.*** Курсант береться за перекладину хватом поверх, тулуб і ноги – прямі. Без попереднього маху виконує підйом прямих ніг до торкання стопами перекладини (допускається незначне згинання ніг у колінних суглобах). Потім курсант повільно опускає ноги у вихідне положення вису.

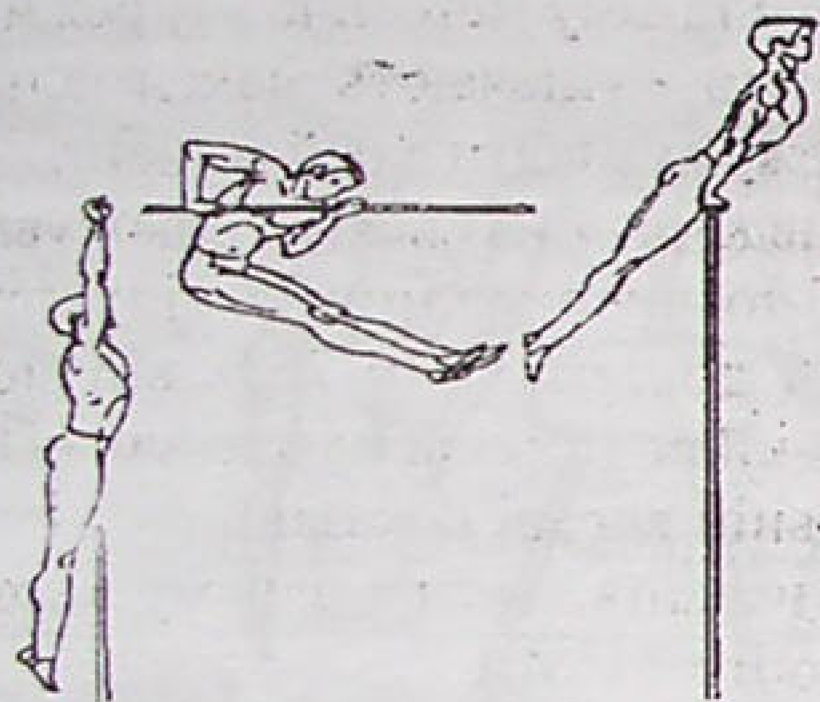
Цю вправу, що використовується як тест (контрольна вправа), виконують до відмови.

Методика тренування у цієї вправи подібна до тієї, що наведена вище.

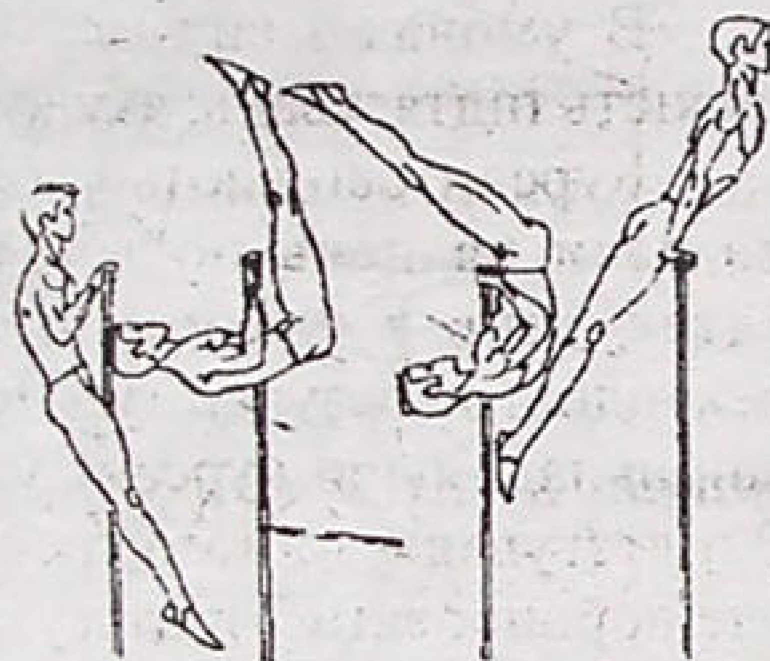
***Перехід силою з вису в упор.*** Як контрольну вправу більш високого ступеня складності для оцінки силової підготовки курсантів (чоловіків) можна використовувати перехід силою в упор на двох руках із положення вису на перекладині, на максимальну кількість повторень в одному підході.

З положення вису на перекладині курсант виконує підтягування до рівня грудей, а потім фіксує це положення, переводить лікоть однієї руки (тієї, що більш сильна) в положення упору.

Здійснюючи тиск цією рукою на перекладину, курсант переходить у положення упору на двох руках і випрямляє тулуб, фіксуючи необхідну позу (мал. 10). Після цього, плавно спускаючись, переходить у положення вису і повторює знову цю вправу до відмови.



Мал. 10.



Мал. 11.

***Підйом переворотом.*** Як контрольну вправу ще більш високого ступеня складності для оцінки силової витривалості курсантів рекомендуємо використовувати кількісний показник підйомів переворотом із вису в упор на перекладині, що виконані в одному підході (мал. 11).

З положення вису на перекладині, без ривків і махових рухів, підтягуючись, підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в положення упору на прямі руки.

Опускання в положення вису здійснюється довільним способом. Вправа виконується в одному підході до відмови.





З числа контрольних вправ без предметів для оцінки силової витривалості використовують: комплексну силову вправу; згинання – розгинання рук в упорі лежачи; перехід із положення лежачи на спині в положення сидячи. Ці вправи виконують, як правило, в обмежений часовий інтервал. За своєю руховою структурою це досить поширені вправи, які не потребують детального опису.

## *Прикладні гімнастичні вправи*

***Вправи в лазінні***

*Лазіння по канату в три прийоми*

Вихідне положення – вис на канаті на прямих руках.

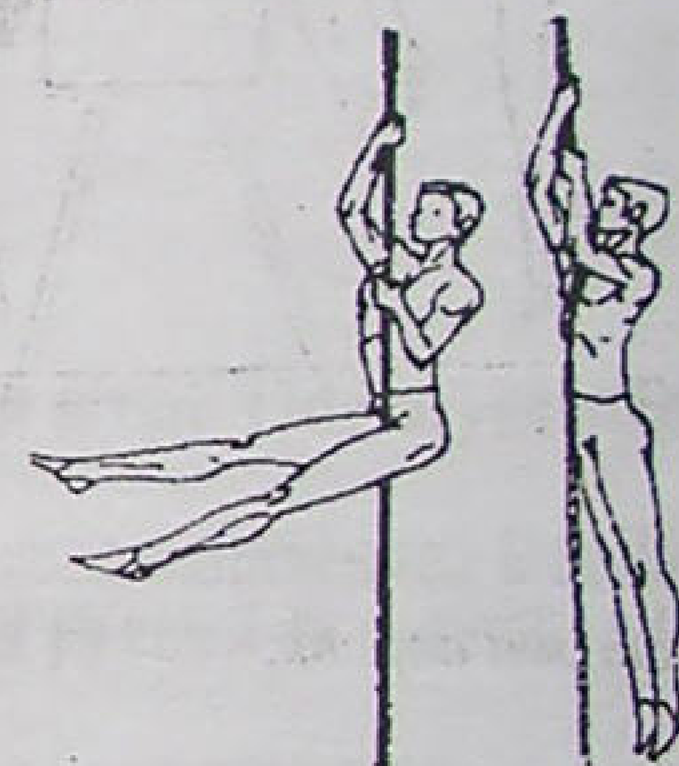
1.Зігнути в колінах ноги, підняти стегна вгору та захопити стопами канат.

2.Міцно утримуючи канат стопами, випрямити ноги, одночасно підтягуючись на руках.

3.Не відпускаючи ніг по черзі перехопити канат руками та прийняти вихідне положення (мал. 12).



Мал.12.



Мал. 13.

*Вступні вправи:*

1.Вивчення засобів захоплення каната ногами, сидячи на ослоні.

2.Багатократне захоплення каната ногами в положенні вису на руках.

Вихідне положення – вис на канаті на прямих руках.

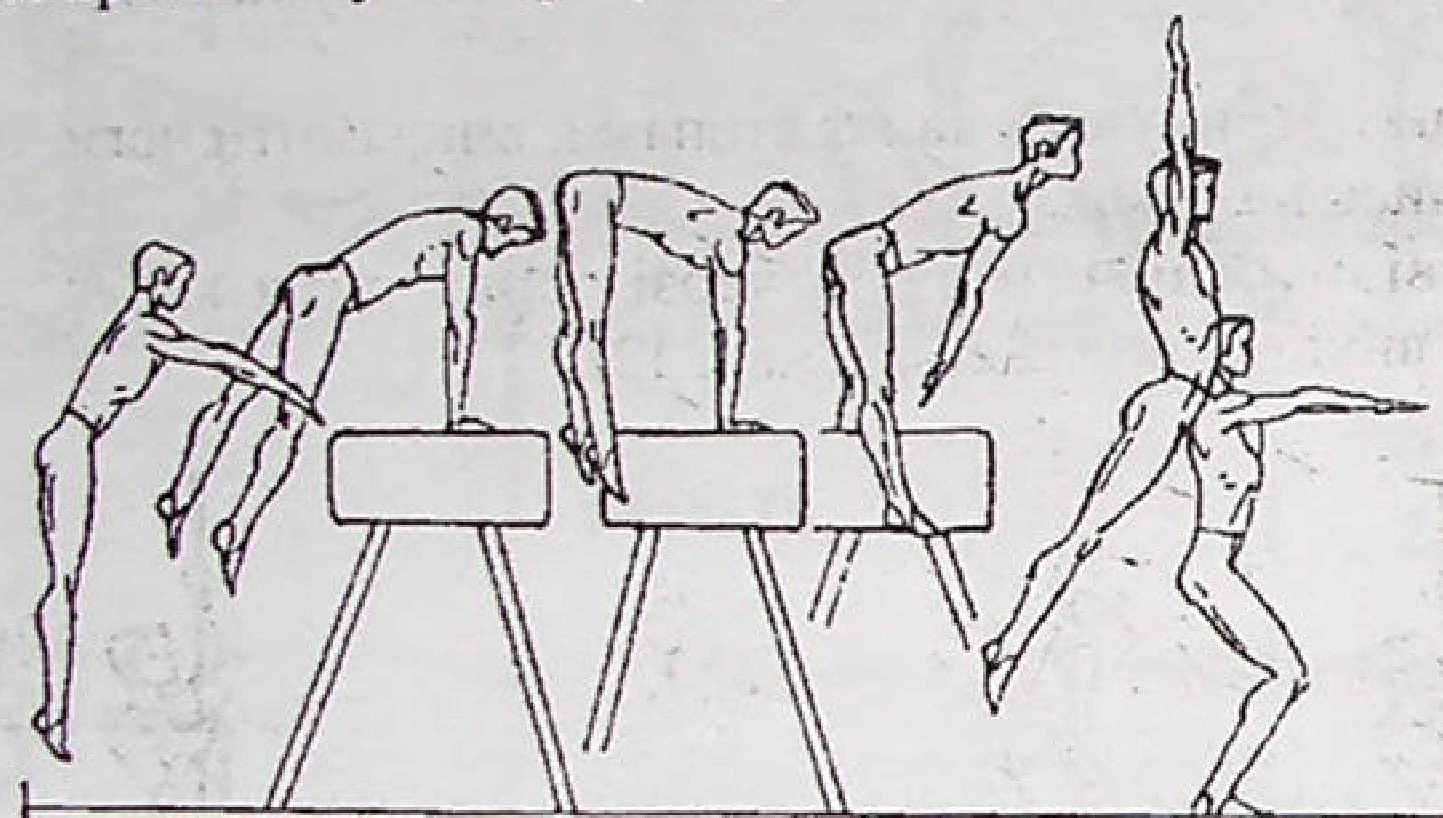
Підтягуючись на руках, по черзі перехоплювати ними канат на рівні голови. Ноги можна тримати випрямленими, ненапруженими, вільно опущеними уздовж каната.

Більш складний варіант – ноги підняті горизонтально вперед, у положенні «кут» (мал. 13).

## *Стрибки через коня*

*Стрибок через коня в довжину, ноги нарізно:*

З розбігу, відштовхнувшись двома ногами, виносячи руки вперед і розвівши ноги в сторони, виконати енергійне відштовхування руками від коня, подаючи плечі вперед. У польоті випрямити тулуб із невеликим прогином у попереку. Зафіксувати приземлення (мал. 14).



Мал. 14.

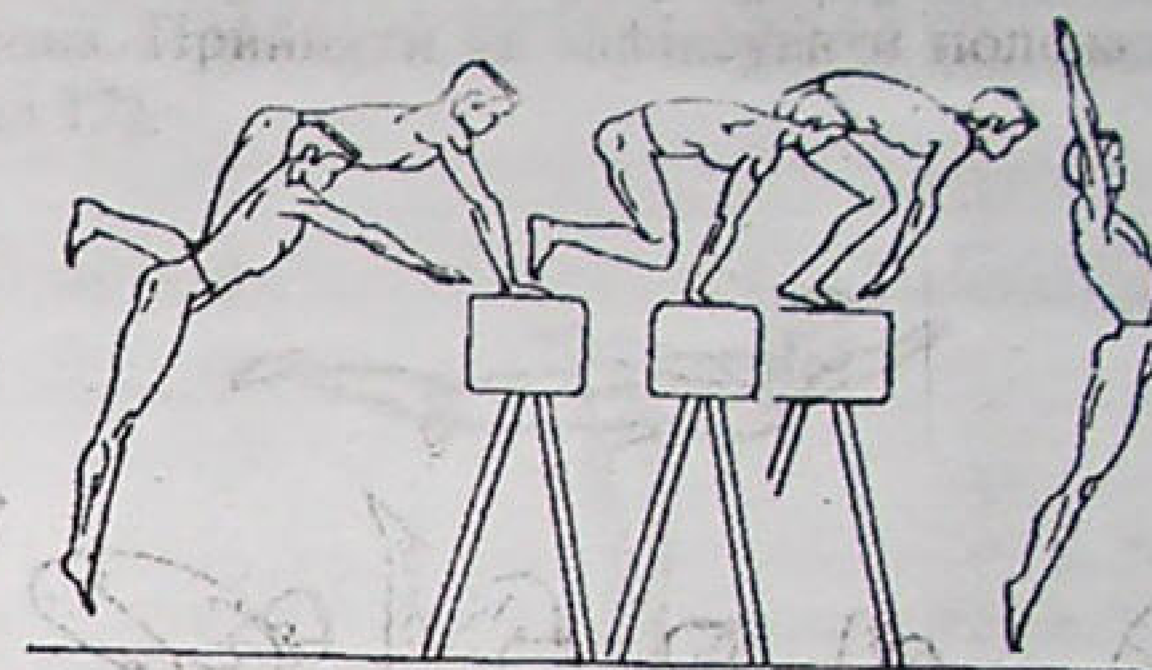
*Вступні вправи:*

1. Стрибки на місці й у русі з одночасним розведенням ніг у сторони.
2. З положення упору лежачи на прямих руках відштовхнутися носками стіп від опори. В одноопорному положенні на руках розвести та звести ноги.
3. Те ж саме з опорою руками об коня.
4. Те ж саме з ударною постановкою рук в упор на коня.





З розбігу, відштовхнувшися двома ногами, у польоті винести руки вперед. Відштовхуючись руками від коня, підняти таз, зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах. У польоті зберігати зігнуте положення тіла, потім випрямитися з невеликим прогином у попереку, розводячи руки в сторони - вгору, та виконати приземлення (мал. 15).



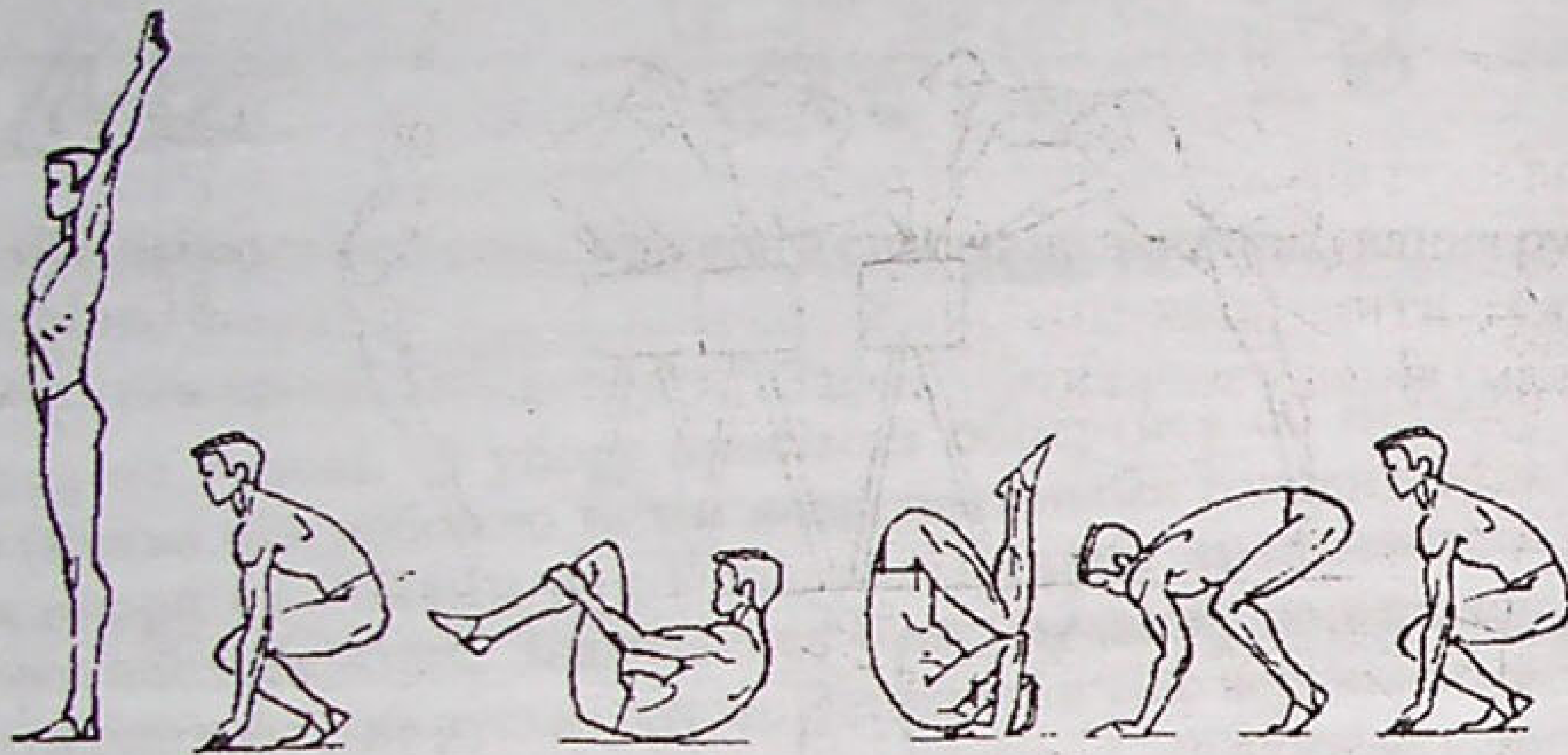
Мал. 15.

*Вступні вправи:*

1. На місці та «із кроком» стрибки вгору з підтягуванням колін до грудей (у положенні групування).
2. З положення упору руками об коня заплигнути в положення «упор присівши». Потім, із поштовхом руками та ногами, виконати зіскок прогнувшись.
3. Та ж сама вправа, але без паузи в положенні упору.

*Допомога та страховка* в опорних стрибках виконується в такий спосіб: той, що страхує, повинен стояти біля місця приземлення того, хто виконує стрибок, попереду снаряда, і здійснювати необхідну страхуючу підтримку під груди або за руку вище ліктя.

**Перекид уперед.** З упору присівши, дещо розгинаючи ноги, переставити руки на довжину долоні вперед, притиснути підборіддя до грудей і «закруглити» спину. Перевертаючись уперед, упираючись на лопатки, прийняти положення «згрупування». Перекатом через спину в згрупуванні вийти в положення упору присівши та піднятися в положення основної стійки (мал. 16).



Мал. 16.

*Вступні вправи:*

1.У положенні лежачи на спині згрупуватися та виконати короткий мах зігнутими в колінах ногами від стегна назад. Перейти з махом у положення сидячи у згрупування або в упор присівши.

2. З положення упору стоячи, прямі ноги нарізно, виконати перекид уперед, не торкаючись головою підлоги.

**Перекид назад.** В упорі присівши розвести коліна в сторони. З перекатом на п'яти прийняти положення «згрупування», підборіддя притиснути до грудей, спину закруглити. Продовжуючи рух, сісти, виконати перекат назад через спину в згрупуванні. Торкнувшись лопатками поверхні підлоги, поставити кисті рук на рівні голови й, випрямляючи руки, вийти в положення упору присівши.





1. З упору присівши – багатократні перекати назад і вперед у згрупуванні.

2. Із положення сидячи, ноги нарізно, – перекат назад з опорою руками на підлогу на рівні голови, із поверненням у вихідне положення сидячи.

**Рівновага з нахилом.** З положення «основна стійка» відводити пряму ногу назад і нахиляти тулуб уперед, розводячи руки в сторони долонями униз. Прийняти та зафіксувати положення рівноваги з нахилом (мал.17).

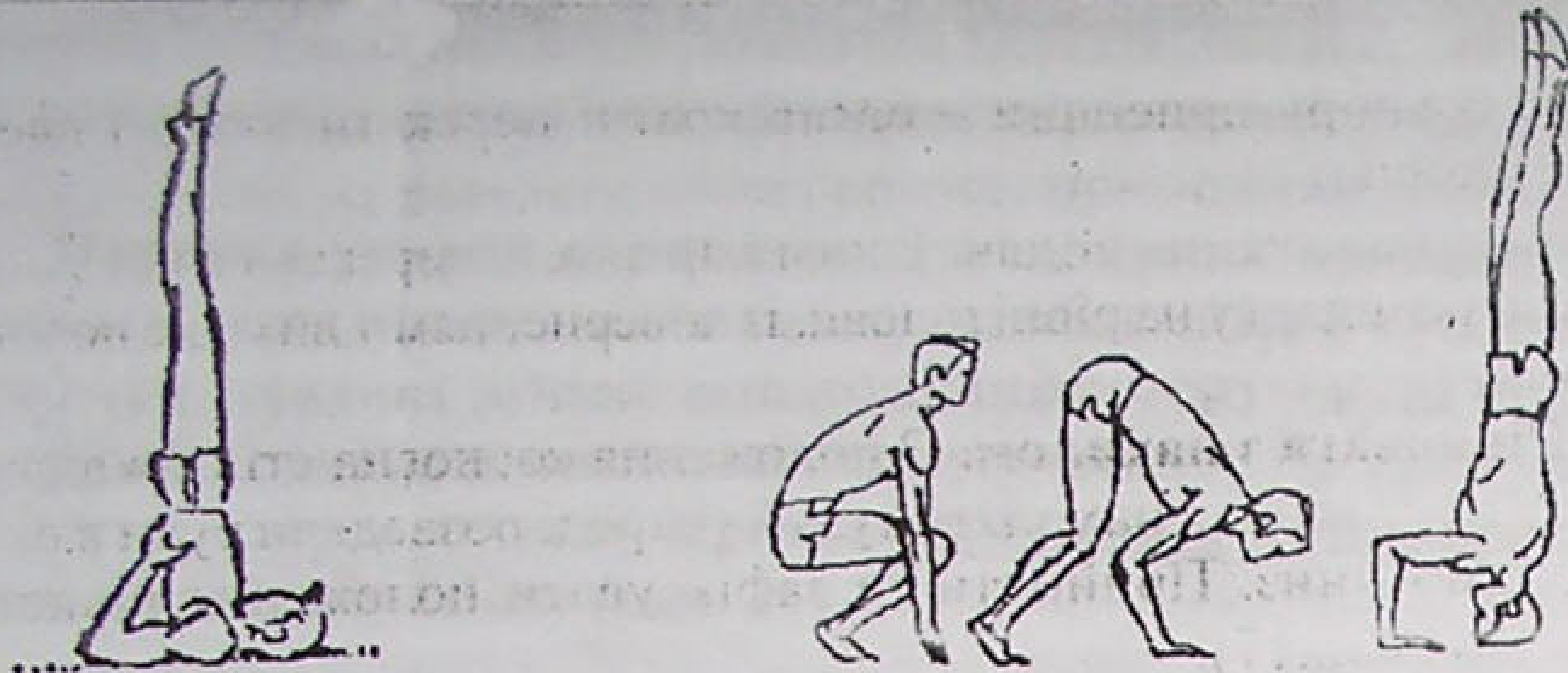
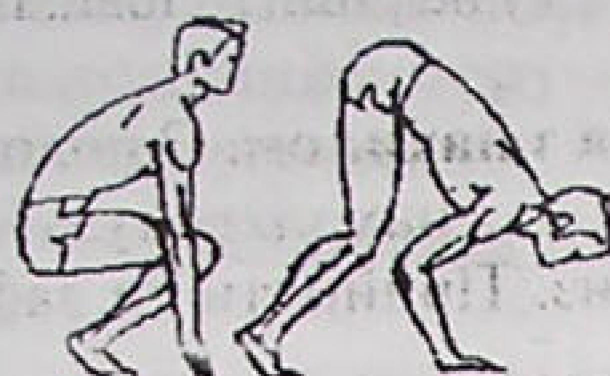


Мал. 17.

**Стійка на лопатках.** З положення упору присівши виконати перекат назад. Опускаючи коліна за голову, обпертися кистями рук у поперек, лікті відвести назад з упором на підлогу. Кут розміщення ліктів на опорі повинен забезпечувати надійне положення тіла.

Випрямити тіло так, щоб тулуб і ноги прийняли вертикальне положення (мал.18).

Прийняття вертикального положення тіла варто починати з «тягнучого» руху напруженими стопами, що випрямляються вгору (тягнути носки стіп угору).

Мал.18. Мал. 19.

**Стійка на голові.** З упору присівши обпертися об підлогу головою (зоною між лобовою та тім'яною частинами голови). Між точками опори (долонями рук і головою) уявно визначається рівносторонній трикутник. Знаходячись у згрупуванні, поштовхом ніг підняти тіло в упор на руках і голові. Випрямити тіло вертикально, тягнучи стопи вгору і зберігаючи рівновагу. Спираючись на опору, вагу тіла треба рівномірно розподіляти на руки та голову (мал.19).

***Вступні вправи:***

1. Стоячи навколішках, виконати упор руками на ширині плечей, пальці нарізно. Обпертися головою та руками об підлогу.
2. З упору лежачи, ноги на гімнастичній лаві, виконати упор руками та головою, уявно накресливши рівносторонній трикутник між точками опори.
3. З упору присівши – стійка на голові у згрупуванні.

***Допомога та страховка***

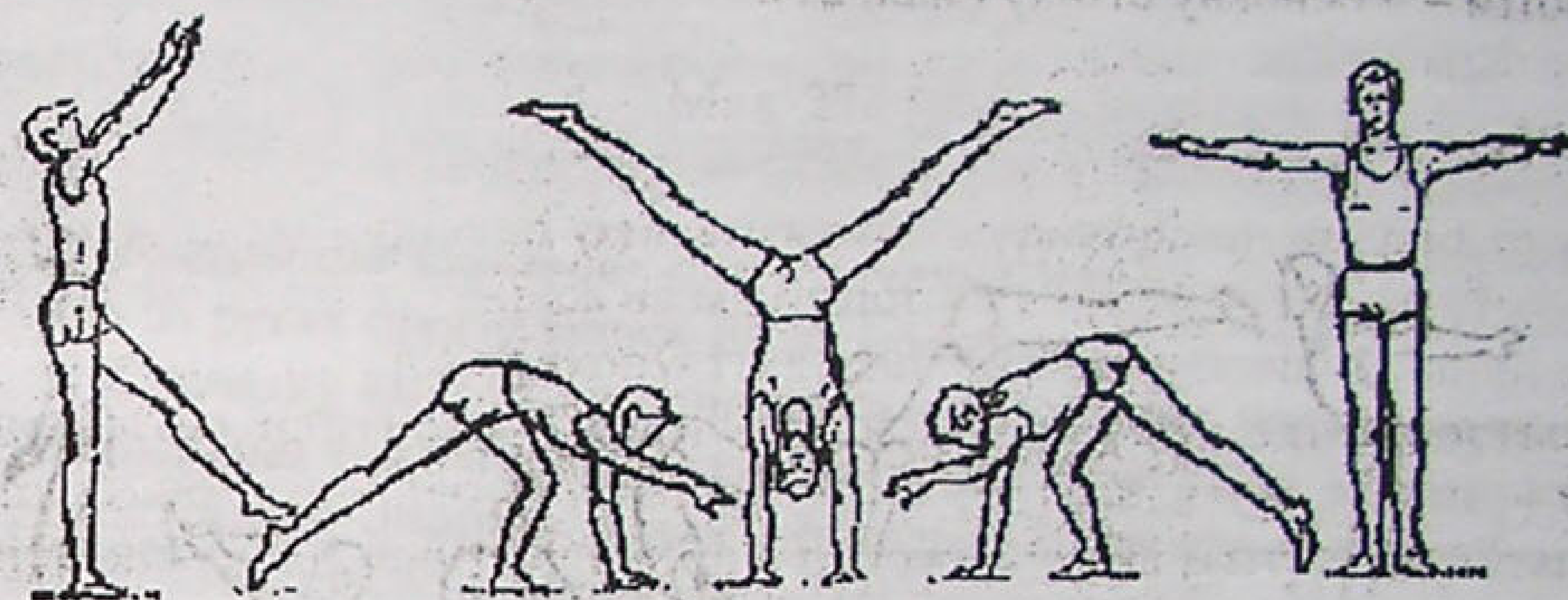
Стоячи збоку, підтримувати того, хто виконує вправу, під спину та за гомілки.

**Переворот убік.** Стоячи обличчям у напрямку руху, виконати замах руками та поштовховою ногою. З постановкою поштовхової



ноги нахилитися вперед з поворотом тулуба вбік махової ноги. По черзі переходячи в упор на прямі руки (спочатку на руку, яка однойменна з поштовховою ногою), вийти в стійку на руках, ноги нарізно. Продовжуючи рух по інерції, опустити махову ногу через сторону вниз і закінчити рух, прийнявши стійку «ноги нарізно, руки в сторони» (мал. 20).

Спиратися руками треба по черзі, розташовуючи їх на одній лінії. Ноги під час проходження перевороту потрібно розводити ширше, не прогинатись у попереку.



Мал.20.

*Вступні вправи:*

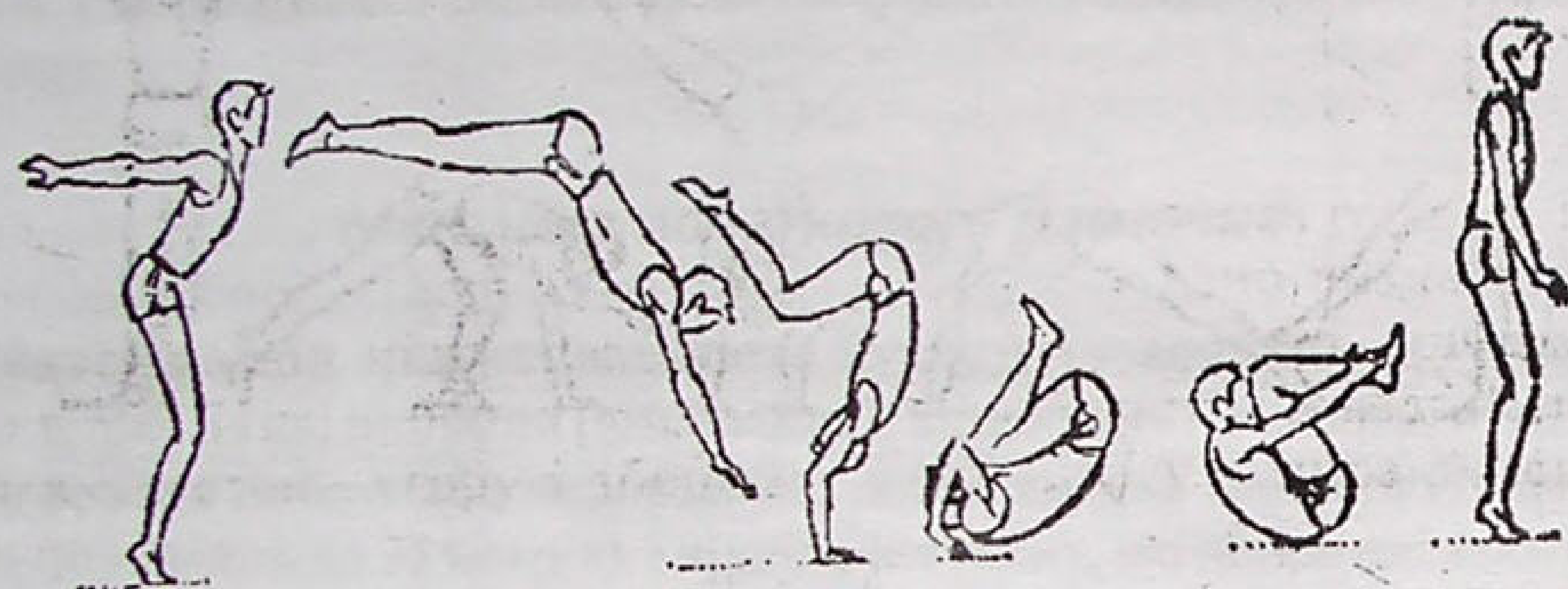
1. З положення основної стійки, ноги нарізно, виконати нахил убік з одночасним згинанням опорної ноги, руки вниз. З одночасним випрямленням тулуба й опорної ноги, що супроводжуються махом рук у сторони, прийняти положення основної стійки.
2. Стійка на руках з опорою ногами (за допомогою партнера).
3. Стійка на руках, ноги нарізно, з опорою ногами об стіну й опусканням убік.

***Допомога та страховка***

Стоячи позаду того, кого навчають, притримувати його за талію. Під час виконання перевороту ліворуч, тильним боком правої руки здійснювати підтримуючий рух з лівого боку талії того, кого

навчають. Під час переходу його в стійку долонею лівої руки з правого боку слід виконати додаткове зусилля, що «перевертає», для скорочення часу проходження положення вертикалі.

**Перекид уперед стрибком.** З положення основної стійки виконати, після попереднього замаху, стрибок уперед в упор на руки. У момент торкання руками поверхні опори, притиснути підборіддя до грудей і прийняти положення «згрупування». Продовжуючи рух по інерції, «перекотитися» через спину та вийти в упор присівши, а потім – в основну стійку (мал. 21).

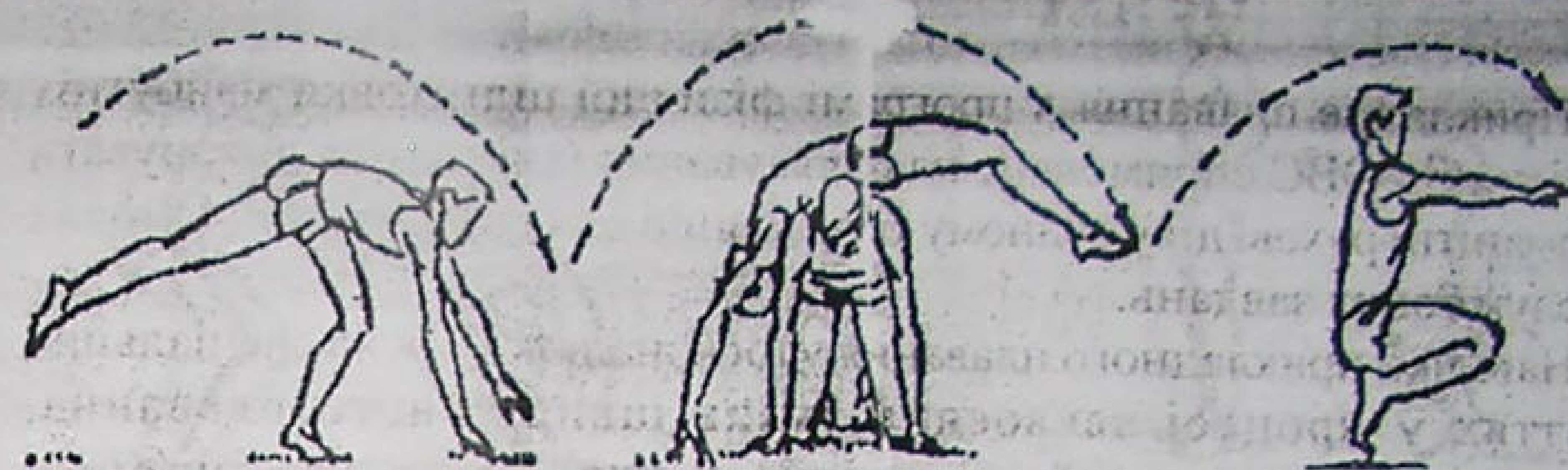


Мал. 21.

Переворот уперед за допомогою партнера. Вправа виконується з того ж вихідного положення, що й переворот убік. Партнер, за допомогою якого буде здійснюватися переворот уперед, розташовується в положенні упору на руках, стоячи на колінах, боком до того, кого навчають.

Після попереднього замаху та виходу в стійку на руках, той, кого навчають, прогинається в попереку та виконує короткий мах уперед руками та тулубом, переходячи у положення «присівши, прямі руки вперед» (мал. 22).





Мал. 22.

*Вступною вправою для вивчення перевороту вперед* буде упор на руках прогнувшись назад («місток»).

Спочатку «місток» виконується з положення лежачи на спині за допомогою партнера. Потім опускання в упор здійснюється самостійно з опорою руками об стіну (гімнастичну драбину) із наступним поверненням у вихідне положення. На наступному етапі опускання в упор та повернення у вихідне положення здійснюються без опори та без допомоги партнера.

Прийом контрольних нормативів рухової підготовки в цьому розділі програми доцільно проводити у вигляді комплексу акробатичних вправ, які курсанти виконують почергово разом у такій послідовності:

1. З положення основної стійки (о.с.) – рівновага на одній нозі зігнувшись, руки в сторони («ластівка»), повернутися в о.с.
2. Перекид уперед, прийняти о.с.
3. Перекид назад, прийняти о.с.
4. Переворот боком праворуч, зафіксувати о.с., потім – ліворуч, зафіксувати о.с.
5. Упор на руках, прогнувшись назад («місток»), лягти на спину.
6. Стійка на лопатках, перехід у згрупування з наступним перекидом назад, прийняти положення упору присівши.
7. Стійка на голові, повернутися в о.с.

Прикладне плавання в програмі фізичної підготовки майбутніх працівників ОВС спрямоване на формування їхніх умінь виконувати різноманітні рухові дії у водному середовищі для вирішення побутових або службових завдань.

Навички прикладного плавання удосконалюються на спеціальних заняттях у процесі засвоєння вмінь швидкісного плавання, транспортування людей і вантажів у воді, надання допомоги потопаючому та ін.

Швидкісне плавання на дистанцію 100 метрів вільним стилем включено до переліку вимог відомчого наказу та до складу Державних тестів і нормативної оцінки фізичної підготовленості населення України.

### *Методика початкового навчання*

Залежно від підготовленості курсантів навчальна група поділяється на дві підгрупи (відділення): відділення початківців, тих, що зовсім не вміють або недостатньо добре вміють плавати (таких, які пропливають до 25 метрів), і відділення таких, які добре плавають. Перші заняття в обох підгрупах проводять роздільно. Вони спрямовані на вирішення різноманітних завдань. У роботі з початківцями на цьому етапі головними завданнями є освоєння водного середовища з використанням спеціальних вправ, а потім – вивчення полегшених способів плавання: кроль на грудях без виносу рук на поверхню та плавання на боці. У відділенні добрих плавців на цьому етапі тренувальний процес спрямований на вдосконалення техніки швидкісного плавання та розвиток спеціальної витривалості до об'ємної роботи із середньою інтенсивністю.

*Наведемо декілька зразкових вправ, що спрямовані на освоєння водного середовища.*

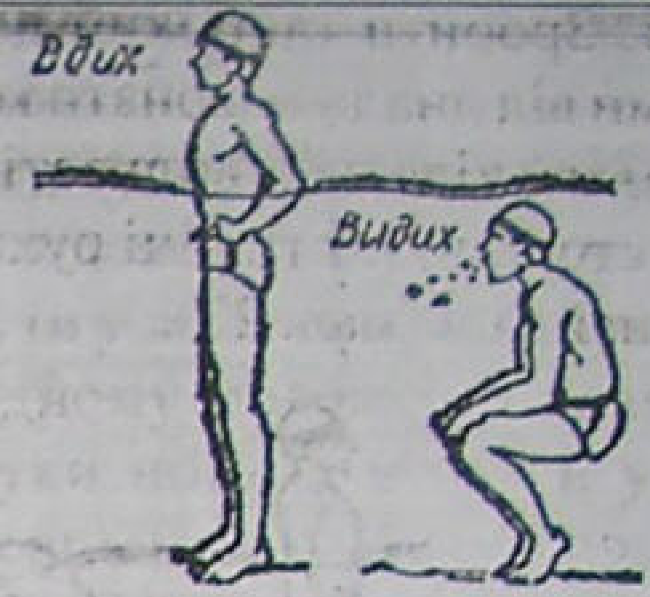
1. Стоячи на дні, тримаючись за руки з партнером, зробити вдих, присісти, розплющити очі й видихнути повітря через рот. Випрямитися, зробити вдих, повторити вправу (мал. 23).

2. Те ж саме, але без допомоги партнера, із затримкою видиху на 10-15 секунд (мал. 24).



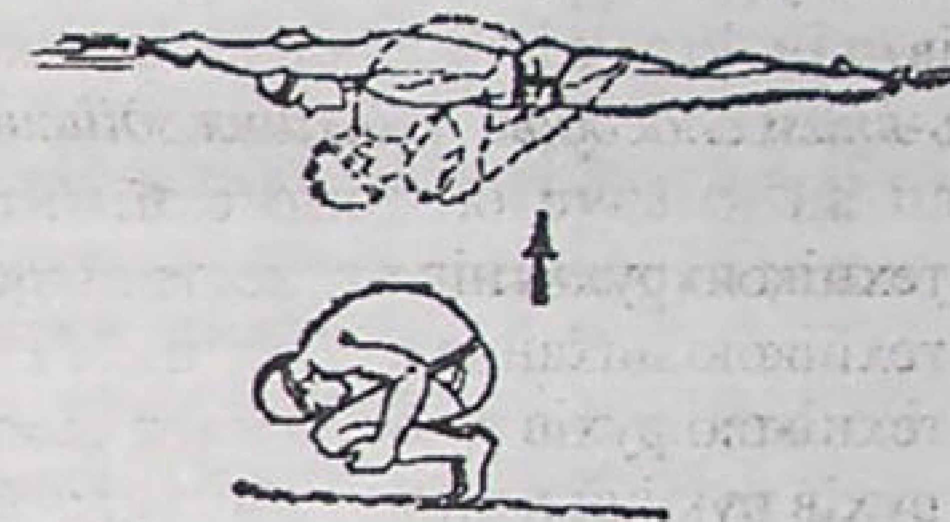


Мал. 23.




Мал. 24.

3. Зробити глибокий вдих, затримати подих, присівши, розплющити очі й обхопити себе руками за коліна. Спливти на поверхню, випрямити руки та ноги, розвести їх у сторони. Повільно видихнути, з'єднати ноги та підвестися, спираючись на дно (мал. 25).



Мал.25.

4. Зробити глибокий вдих, витягнути з'єднані руки вперед …тися вперед до торкання підборіддям води. Опустити обличчя у воду, одночасно відштовхнутися ногами від дна, виконати ковзання по воді (мал. 26).






Мал. 26.

5. Зробити глибокий вдих, прогнутися назад, відштовхнутися ногами від дна та виконати ковзання по воді на спині. Для збереження рівноваги тіла та швидкості просування можна виконувати кистями рук і стопами ніг гребні рухи. Подих довільний, намагатися ковзнути якнайдалі (мал. 27).



Мал. 27.

Наступні заняття присвячуються відпрацюванню рухів руками та ногами, правильному диханню під час плавання з повною координацією рухів.

*Навчання будь-яким способам плавання здійснюється в такому порядку:*

- Оволодіння технікою рухів ніг.
- Оволодіння технікою дихання.
- Оволодіння технікою рухів рук.
- Узгодження рухів рук і дихання.
- Узгодження рухів рук і ніг із затримкою дихання.
- Плавання у повній координації рухів з узгодженим диханням.

Окремі елементи техніки плавання вивчаються й удосконалюються в таких формах підготовчих вправ:

1. В положенні з опорою без просування (спираючись на бортик або стоячи на дні); із просуванням (робота руками в нахилі з просуванням по дну кроком, робота руками або ногами з опорою на плавальну дошку).

2. У положенні без опори з просуванням (ковзання з наступним виконанням гребних рухів кінцівками за завданням викладача).

3. У просуванні з опорою (із використанням поплавця або рятувального пробкового паска), узгодження дихання з повною координацією рухів руками та ногами.

4. У положенні без опори подальше удосконалення техніки плавання за завданням викладача.





**Техніка плавання.** Вихідне положення (в.п.) – лежати у воді на грудях, тулуб горизонтально випрямити, голову підняти над водою. Праву руку випрямити уперед, ліву – зігнути у лікті та притиснути до тулуба долонею до себе. У цьому вихідному положенні плавець почергово виконує короткі зустрічні рухи ногами вгору й униз, одночасно ці рухи супроводжуються почерговими гребками правою та лівою руками в напрямку вниз-до себе. На один гребок рукою виконується два або три гребкові рухи ногами. На гребок однією (наприклад, лівою) рукою виконується вдих, на гребок другою – видих.

**Засвоєння техніки рухів ногами.** *На суші.* Лежати горизонтально на лаві (на животі або на спині), утримуючись руками, звісити ноги – повторювати почергові зустрічні рухи ногами уверх та вниз з амплітудою до 0,4 метра.

*У воді.* Триматися руками за нерухому опору, підборіддя на поверхні води – виконувати почергові зустрічні рухи ногами вгору та вниз; те ж саме, але з видихом у воду. Плавання з просуванням за допомогою роботи ніг з опорою руками на плавальну дошку, підборіддя на поверхні води; те ж саме з видихом у воду.

**Засвоєння техніки дихання.** *У воді.* Стоячи у положенні нахилившись уперед, руки в упорі об коліна, підборіддя у воді – виконати глибокий вдих. Опустити обличчя у воду до рівня очей, виконати повний видих у воду. Те ж саме, але повертаючи голову для вдиху праворуч (ліворуч). Те ж саме, але вже рухаючись у нахилі кроком по дну, із роботою руками виконувати вдих із поворотом голови, а видих – у воду.

**Засвоєння те**

вперед, виконувати почергові гребки руками як у плаванні кролем на грудях, вдих під праву (ліву) руку, видих – протягом завершення циклу рухів обома руками.

*У воді.* Те ж саме, що і на суші, але стоячи у нахилі на дні. Те ж саме, але вже з опорою ногами на плавальну дошку.

**Узгодження рухів рук та ніг.** *На суші.* Стоячи, тулуб злегка нахилений уперед, робити почергові гребки руками, що супроводжуються імітацією крокових рухів ногами на місці, не відриваючи носків стопи від землі. Ритм рухів – 4 кроки на 1 цикл рухів руками. Те ж саме, але виконуючи 6 кроків на 1 цикл рухів

…ками. Те ж саме у сполученні з «вдихом під руку» видихом протягом часу завершення циклу рухів руками.

*У воді.* З опорою на поплавець або рятувальний пробковий пасок робити узгоджені рухи руками та ногами із затримкою дихання; повна координація рухів в узгодженні з диханням.

**Засвоєння повної координації рухів і дихання.** *У воді.* У положенні без опори – узгодження повної координації роботи руками та ногами з диханням у процесі багаторазового подолання різноманітних відрізків дистанції.

### *Кроль на боку*

**Техніка плавання.** Плавання може здійснюватися на лівому або правому боку. Проаналізуємо положення основних ланок тіла та координацію рухів під час плавання *кролем на лівому боку.*

В.п. – тіло розташоване у воді майже горизонтально, грудьми вниз, ліва рука витягнута вперед, долонею вниз, права – відведена назад, до правого стегна, ноги вільно випрямлені.

Лівою рукою виконують гребок униз-назад, до лівого стегна. Одночасно права рука ліктем нагору прямує з води. У напівзігнутому положенні її проносять уперед й опускають під гострим кутом у воду, проти правого плеча. Ноги залишаються вільно випрямленими.

Потім ліву руку згинають у лікті, а її кисть підтягують до лівого плеча долонею вниз, пальці витягнути вперед. Одночасно починають виконувати гребок правою рукою. Ноги злегка згинають у колінах, підтягуючи до себе, і розводять у сторони: ліву ногу вперед, а праву – назад.

Закінчуючи гребкові рухи правою рукою, ліву руку посилають уперед, долонею вниз, одночасно енергійним зусиллям зводять ноги, розгинаючи їх. Потім цикл рухів повторюють.

Вдих робиться «під праву руку», а видих виконується у воду, протягом наступних рухів циклу.

**Засвоєння техніки рухів ногами.** *На суші.* Лежачи на гімнастичних матах на боку, виконувати ногами рухи під команду: на «раз» – ноги витягнути; на «два» – ноги розвести як для виконання широкого кроку та злегка зігнути в колінах; на «три» – зводити ноги зустрічним рухом та вирівнювати їх у колінах; на «чотири» – залишити у вихідному положенні.



*У воді.* Тримаючись за нерухому опору, у положенні лівим (правим) боком униз, рухати ногами так, як під час плавання кролем на боку. Утримуючись за плавальну дошку, здійснювати пересування за допомогою роботи ніг. У положенні без опори – плавання на боку за допомогою роботи ніг, руки притиснути до тулуба, обличчя опущене у воду, дихання затримане.

**Засвоєння техніки дихання.** *На суші* – ті ж вправи, що і для навчання техніці плавання кролем на грудях без виносу рук. *У воді* – підготовчі вправи виконуються в положенні широкого випаду вбік, з імітацією положення тіла під час плавання на боку.

**Засвоєння техніки рухів руками.** *На суші.* У положенні випаду ліворуч, ліва рука витягнута ліворуч, долонею вниз, під команду «раз» лівою (що знизу) рукою робити гребок, а праву (що зверху) піднімати ліктем угору та рухати вперед напівзігнутою в лікті. На «два» ліва рука згинається в лікті, притискається до тулуба, кисть, долонею донизу, підводиться до лівого плеча пальцями вперед. Права рука починає гребок. На «три» – права рука закінчує гребок, ліва рука посилається вперед, у в.п. На «чотири» – руки залишаються у в.п.

*У воді.* Те ж саме, що й на суші. Але вже із затримкою дихання, а потім – в узгодженні рухів із диханням.

**Узгодження повної координації рухів і дихання.** Ті ж самі вправи, що і під час навчання техніці плавання кролем на грудях без виносу рук.

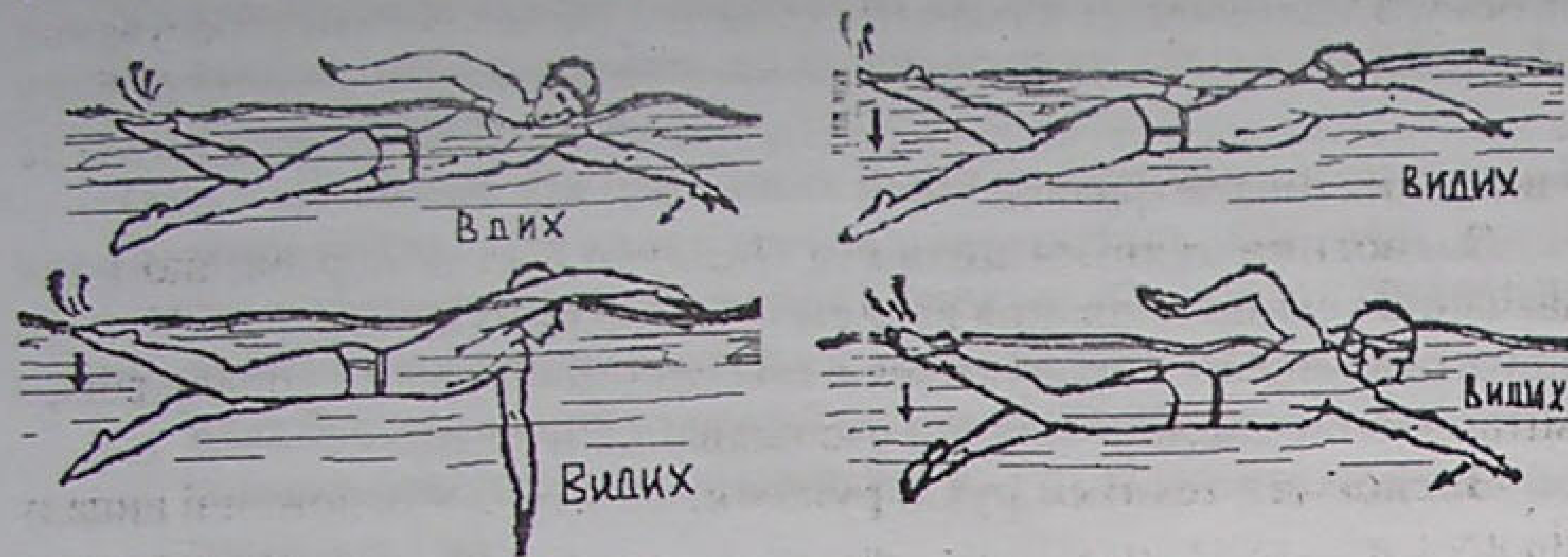
### *Швидкісне плавання (кроль на грудях)*

Найбільш поширеними в спортивній практиці є чотири способи плавання: *кроль на грудях, кроль на спині, брас та батерфляй.* Вони лежать в основі ще й прикладних способів плавання. Ми розглянемо лише найбільш швидкісний із них спосіб – *кроль на грудях* (мал.28).

Цей стиль характеризується почерговими циклічними рухами рук та ніг. Кожний цикл рухів у цьому способі плавання складається з двох почергових рухів руками, чотирьох або шести почергових рухів ногами, одного вдиху й одного видиху у воду. Тіло плавця розташоване майже горизонтально на поверхні води, голова опущена вниз, обличчям у воду, на рівні верхньої частини лоба.

***Робота ногами.*** Ноги плавця виконують безупинні зустрічні рухи вниз-угору, з амплітудою рухів гомілковостопними суглобами, яка

дорівнює приблизно 30-40 см. Оскільки рухи обох ніг цілком однакові, розглянемо загальну схему їхньої роботи на прикладі однієї ноги.




Мал. 28.

## Підготовчий рух знизу вгору

У вихідному (крайньому нижньому) положенні нога, що випрямляється в колінному суглобі, повернена стопою дещо всередину. Стосовно тулуба нога трохи зігнута в тазостегновому суглобі. Рух угору починається з розгинання прямої ноги в тазостегновому суглобі. До горизонтального положення нога рухається прямою, а потім рух гомілки та стопи вгору продовжується за умови згинання ноги в колінному суглобі.

*Робочий рух* (гребок) зверху вниз починається з моменту незначного згинання ноги в тазостегновому суглобі з одночасним активним розгинанням її в колінному суглобі. Потім увесь цикл рухів повторюється іншою ногою.

Така послідовність рухів в окремих ланках нижніх кінцівок сприяє збільшенню швидкості рухів стопи зверху вниз за умови «хлистовидного» ефекту рухів ногою в цілому.

***Робота руками.*** Цикл рухів однією рукою складається з таких фаз: вхід руки у воду та наплив, опорна частина гребка, основна частина гребка, вихід руки з води, перенесення руки над водою.

*Вхід руки у воду та наплив.* Після руху (перенесення) над водою рука, дещо зігнута в ліктьовому суглобі, опускається у воду під гострим кутом поперед однойменного плечового суглоба в такій послідовності: кисть, передпліччя, плече (мал.29). У процесі занурення у воду рука розгинається в лікті й продовжує свій рух по інерції уперед-униз.





Мал.29.

*Опорна частина гребка.* Коли наплив закінчується, рука, продовжуючи просування вниз, трохи згинається в ліктьовому суглобі, а кисть повертається (здійснює супінацію) долонею всередину, перпендикулярно напрямку руху, неначе «захоплюючи» воду. До моменту закінчення опорної фази кут між горизонталлю та рукою становить 40-45°, а площина кисті приймає вертикальне положення.

*Основна частина гребка.* Переміщуючись під тулубом, рука продовжує згинатися в ліктьовому суглобі й на момент проходження вертикалі досягає кута згину між плечем і передпліччям 90-100°. У процесі подальшого просування рука поступово випрямляється і закінчує гребок майже прямою. Основна частина гребка завершується тоді, коли рука досягає площини тіла плавця.

*Винос руки з води.* Коли кисть руки досягла стегна, активні м'язові зусилля, спрямовані на просування тіла вперед, припиняються. Плечовий суглоб виходить із води. У цей момент із води послідовно піднімається ліктьовий суглоб, передпліччя та кисть. Починається рух руки над водою (її перенесення).

*Перенесення руки над водою.* Напівзігнута в ліктьовому суглобі рука, без зайвої напруги, найкоротшим шляхом проноситься над водою й опускається у воду. Під час виконання цього руху лікоть піднятий угору, а кисть утримується на поверхні.

***Узгодження роботи руками.*** Коли права рука знаходиться спереду (фаза напливу), ліва закінчує в цей момент основну частину гребка (знаходиться біля стегна однойменної ноги). Винесення лівої руки збігається із закінченням опорної фази гребка правою рукою. Далі перенесення лівої руки над водою й опускання її у воду

супроводжується здійсненням основної частини гребка правою рукою. Під час руху лівою рукою вперед-униз (напливу) права рука енергійним рухом передпліччя та кисті завершує основну частину гребка наближаючись до однойменного стегна. Таким чином, цикл рухів завершується.

***Дихання.*** На один цикл рухів руками виконується один вдих й один видих. Для вдиху голова повертається убік руки, що готується до перенесення над водою (права або ліва). Поворот голови здійснюється рівно настільки, щоб рот виявився над водою і швидкий вдих був виконаний у першій половині фази перенесення. Потім голова швидко повертається обличчям у воду, і відразу ж починається видих через рот і ніс.

***Загальна координація рухів.*** Коли права рука здійснює фазу напливу, ліва нога виконує активний гребок рухом зверху-вниз, а права нога пасивно рухається знизу вверх. Рухаючись далі, права рука закінчує опорну фазу гребка, а права нога виконує активний рух, здійснюючи гребок. Ліва нога в цей час рухається знизу вверх. І, нарешті, коли права рука виконує основну частину гребка, ліва нога знову виконує активний гребок зверху вниз, а права нога рухається знизу вверх. Така ж циклічність роботи ніг зберігається і за умов здійснення рухів лівою рукою.

***Повороти.*** Вміння виконувати повороти з використанням нерухомої опори має помітне значення як у спортивній практиці, так і в прикладному плаванні. Техніку виконання поворотів можна умовно поділити на такі виконавчі фази: підплисти до опори, виконати поворот, відштовхнутися та виконати ковзання, розпочати плавальні

Для виконання повороту необхідно підплисти до опори ... басейну), торкнутися її рукою, зігнути ноги, підтягнувши їх колінами до грудей, зробити поворот на 180° (вдих здійснюється в момент повороту). Ступнями ніг обпертися об опору, зімкнуті руки витягнути над головою. Виконати сильний поштовх ногами та сковзати під невеликим кутом до поверхні води на глибині 30-40 см. З виходом на поверхню відразу ж перейти від ковзання до виконання плавальних рухів (мал.30).





Мал. 30.

## *Основні вправи для засвоєння техніки поворотів*

*На суші.* (Дії при повороті у лівий бік). Підійти до стінки у нахилі вперед, права рука (обидві руки) вперед: 1) упертися рукою (руками) в стінку; 2) згинаючи руку (руки), наблизити обличчя до опори; 3) випрямити тулуб, виконати поворот ліворуч. Стоячи на лівій нозі, праву зігнути та коліном притиснути до грудей, руки з'єднати над головою; 4) упертися правою стопою у стінку та зробити імітацію відштовхування.

*У воді.* (На мілководді). У нахилі, руки на воді, підійти до стінки, торкнутися її рукою (руками), зробити поворот на одній нозі (як у вступній вправі), ... відштовхнутися двома ногами та виконати ковзання.

## *Стрибки у воду*

Ця вправа сприяє вихованню вольових якостей особистості, розвитку спритності, почуття тіла й орієнтації у положенні без опори. Залежно від зовнішніх умов і поставлених завданьстрибки у воду можуть виконуватися вниз головою або вниз ногами.



Мал. 31.

У тих випадках, коли необхідно виграти час, а відстань до поверхні води не занадто велика, більш ефективним є стрибок униз головою (за умови достатньої глибини водойми та відсутності небезпечних предметів під водою).

Подібним чином береться і старт у швидкісному плаванні в процесі складання контрольних нормативів, а також під час спортивних змагань (мал.31).

Для виконання *стрибка униз головою* слід підійти до краю опори, підняти руки вгору, зробити глибокий вдих. Потім зігнути ноги в колінах і, відводячи руки назад, за спину, подати плечі трохи вперед, за точку опори. Утративши рівновагу, відштовхнутися ногами й, одночасно, маховим рухом винести руки вперед, з'єднавши їх біля голови. Під час польоту в повітрі тіло випрямити й увійти у воду руками й головою під кутом 35-45°. Після ковзання по інерції під водою підняти голову й, спливши на поверхню, перейти до плавання.

*Стрибок униз ногами* виконується у такий спосіб. Необхідно встати на край опори, зробити вдих, руки притиснути до боків і виконати крок уперед, не змінюючи у польоті положень тіла та рук. У польоті ноги з'єднати й увійти у воду прямовисно. Увійшовши у воду, потрібно розвести руки в сторони та зігнути ноги в колінах, щоб знизити швидкість занурення. Потім, зробивши потужний гребок руками та ногами, спливти на поверхню.

### *Надання допомоги потопаючому*

Для надання допомоги потопаючому рятівник, не допливаючи до

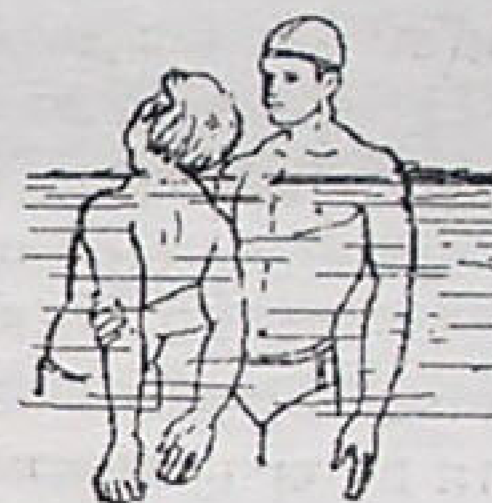


нього 2-3 метри, робить ...их, поринає, бере потопаючого за нижню частину тулуба та витто... на поверхню (мал.32).



Мал.32.

Потопаючий, у більшості випадків, намагаючись залишитися на поверхні, інстинктивно робить спробу захопити рятівника за руки, одяг або голову. Тому варто відразу ж повернути його до себе спиною, свою праву руку пропустити між тулубом і правою рукою потопаючого та захопити кистю ліве плече його руки (мал.33).



Мал.33.



Мал.34.

Подальше транспортування здійснюється способом, який показаний на малюнку 34.

Якщо потопаючий усе ж захопив рятівника та заважає йому в транспортуванні, то варто звільнитися від захоплення одним із запропонованих способів.

· Необхідно, зробивши глибокий вдих, поринути у воду. Потопаючий, намагаючись залишитися на поверхні води, відпустить рятівника.

· У випадку захоплення рук поверх або знизу, звільнити захоплені кінцівки різким круговим рухом убік великого пальця потопаючого.

· У випадку захоплення за тулуб попереду – упертися рукою в обличчя потопаючого та різко відштовхнути його, розвертаючи спиною до себе.

У випадку захоплення за шию ззаду – однією рукою утримувати кисть потопаючого, а іншою – підняти його лікоть угору та викручувати загин руки за спину. Потім, від загину руки за спину, перейти до транспортування потопаючого способом, який показаний на малюнках 33 і 34.

Надання першої долікарської допомоги. Після того як потопаючий буде доставлений на сушу, в разі потреби йому повинна бути надана негайна долікарська допомога.

Якщо потопаючий знепритомнів, потрібно розстебнути на ньому одяг, відчистити руками рот і ніс від піску або інших сторонніх предметів, а потім видалити воду з дихальних органів і шлунка.

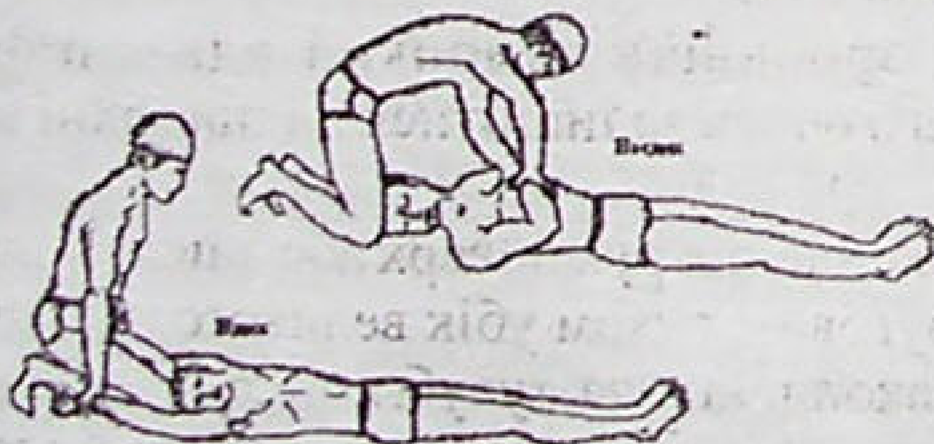
Для цього потрібно покласти постраждалого животом на виставлене коліно та декілька разів поплескати долонею по його спині (мал.35).



Мал. 35.

Після цього варто негайно почати робити потерпілому штучне дихання. Найбільш доступний у практиці надання першої долікарської допомоги спосіб здійснення штучного дихання постраждалому – у положенні «лежачи на спині» (мал.36).

Порядок дій такий: покласти постраждалого на спину, під поперек підкласти валик з одягу або інших м'яких матеріалів, голову повернути вбік, розтулити рот і витягти язика, обгорнувши свою руку носовою хустинкою або будь-якою чистою тканиною.



Мал. 36.



Устати на коліна з боку голови постраждалого, взяти руками його за передпліччя та відвести руки за голову, забезпечуючи вдих. Потім перенести зігнуті в ліктях руки на його груди та натиснути ними на нижні ребра, забезпечуючи видих. Повторювати ці рухи потрібно з частотою 17-18 дихальних циклів за хвилину до досягнення позитивного ефекту. Потім постраждалому необхідно забезпечити термінову медичну допомогу.

## 3.4. Спортивні та рухливі ігри

Спортивні та рухливі ігри, які використовуються в системі загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників ОВС, мають важливе розвиваюче й оздоровче значення. Саме в змагальному процесі ігор ефективно розвивається спритність, формуються здібності людини творчо вирішувати тактичні та рухові завдання, що можуть до нескінченності ускладнюватися зміною умов (правил, інвентарю та ін.) гри та протидіями суперників.

У командних видах ігор поставлене завдання вирішується за допомогою доцільних й узгоджених групових дій, що формують у гравців почуття колективізму, пріоритет спільної мети над особистісним устремлінням, бажання удосконалювати свої здібності та вміння.

Спортивні ігри характеризуються різноманітною руховою діяльністю. Вони ефективно знімають нервово-емоційну напруженість, тонізують вищу нервову систему, підвищують розумову та фізичну працездатність. Особливо корисні ігри на відкритому повітрі.

Рухливі ігри проводяться за нескладними правилами, що уможливлює довільне комплектування команд для участі в них.

Спортивні командні ігри, в порівнянні з рухливими, вимагають уже більш високого рівня володіння гравцями технічними та тактичними прийомами гри, знання правил гри та суддівства, які визначають спільні взаємодії та поведінку тих, що грають.

До найбільш доступних та поширених видів спортивних командних ігор, які використовують у програмі загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС, належать: баскетбол, волейбол, міні-футбол, що проводять за спрощеними правилами.

Як приклад можливого використання рухливих ігор, що спрямовані на удосконалювання тактико-технічних умінь курсантів у спортивних іграх, для використання в навчальному процесі можна рекомендувати такі.

***Баскетбол***: «Кидок із ходу». Дві команди гравців розташовуються в колону по одному, по діагоналі, на різних половинах ігрового поля. Один гравець від кожної команди з м'ячем у руках знаходиться під щитом на протилежній половині майданчика. За свистком, перший у колоні гравець розпочинає рух до протилежного щита бігом. Гравець із м'ячем дає йому зустрічний пас. Гравець, що атакує, після подвійного кроку виконує кидок у кільце. Той, що пасував, підбирає м'яч і передає його наступному гравцю, що починає рух бігом до щита. Потім той, що пасував, стає в кінець своєї колони, а перший гравець, що здійснював попередню атаку, займає його місце під щитом. Команда – переможець визначається за більшою кількістю м'ячів, що закинуті у баскетбольне кільце за обумовлений час.

«Хто раніше закидає в кільце 10 м'ячів». Гравці поділяються на дві команди та вишиковуються в колону по одному, обличчям до свого щита (біля лінії штрафного кидка). За сигналом, перші в колоні гравці виконують кидок м'яча в кільце. Потім, незалежно від точності влучення, вони біжать під щит, підбирають м'яч і передають пас наступному гравцю в колоні й т.д. Перемогу одержує команда, що першою забила 10 м'ячів у кільце.

***Волейбол***: «Назустріч через сітку». Гравці команд розташовуються в колону по одному, паралельно, рівними групами з обох боків волейбольного майданчика за лінією нападу. Обидві групи гравців з однієї команди, що стоять навпроти, розділені сіткою. За сигналом починається передача м'яча через сітку партнерові, що стоїть першим у протилежній колоні. Гравець, що зробив передачу, бігом займає місце в кінці своєї колони, а той, що прийняв передачу, передає м'яч через сітку наступному гравцю, першому в протилежній колоні, і так далі.

Гра триває до виникнення будь-якої помилки (за умовою): втрата м'яча, помилка у прийомі та ін.

*«М'яч у повітрі»*. Гравці двох команд стають у коло, кожна команда на своїй половині майданчика. За сигналом, гравці починають передавати м'яч по колу в довільному напрямку двома руками, використовуючи переважно верхню передачу. Дозволяється, в разі потреби, передавати м'яч однією рукою, але забороняється втрачати



м'яч (торкатися м'ячем землі), ловити м'яч або робити подвійний пас над собою. За ці порушення гравець, що допустив помилку, залишає майданчик. Гра проводиться в обмежений час (наприклад – 5 хвилин). Перемагає та команда, яка зберегла більшу кількість гравців.

*Міні-футбол:* «Футбольний теніс». Беруть участь дві команди по 3-6 осіб. Можна використовувати волейбольний майданчик, сітка опускається вниз, до підлоги. Тривалість гри – до 20 набраних очок. Після цього відбувається зміна команд.

Щоб виграти очко, потрібно відбити м'яч через сітку на половину майданчика суперників так, щоб вони допустили помилку. Дозволяється грати головою. Команда має право використовувати тільки три удари, при цьому один гравець може виконати тільки один удар. На полі суперника м'яч повинен торкнутися поверхні майданчика, і тільки після відскоку його можна відбивати. Кожний гравець по черзі виконує по п'ять подач із позначеної лінії подачі. Той, що подає, може попередньо тримати м'яч у руках і застосовувати різноманітні варіанти ударів ногою. Помилкою вважається, якщо м'яч після виконання подачі торкнувся сітки, вийшов за межі поля, торкнувся землі більше одного разу або гравець торкнувся м'яча рукою.

*«П'ятихвилинка».* У грі беруть участь дві команди по 4-6 гравців та один постійний воротар. Ігровий майданчик – половина футбольного поля або баскетбольний майданчик, одні ворота (будь-якого розміру). Тривалість однієї зустрічі – 10 або 20 хвилин. Переможець визначається за різницею у рахунку м'ячів, що забиті та пропущені.

Використовуючи різноманітні тактичні варіанти, одна команда атакує іншу, намагаючись забити м'яч. Після забитого м'яча або відбитої атаки м'яч знову вводиться до гри воротарем, ударом від воріт. Під час уведення м'яча всі гравці, що атакують, повинні звільнити ближню до воріт половину майданчика, на якій здійснюється оборона. Через кожні 5 хвилин команди змінюють функції: команда, що атакує, переходить в оборону і навпаки.

# Розділ 4. Основи базової техніки рукопашного бою

Запропонований зміст і послідовність вивчення базової техніки прийомів рукопашного бою, що наведено нижче, представляє собою не догму, а лише авторське бачення раціональної організації навчального процесу в цьому напрямку спеціальної фізичної підготовки курсантів. Без сумніву, можлива й інша побудова та відбір навчального матеріалу. Критерієм ефективності в кожному з варіантів буде оптимальність застосованих засобів і методів фізичного виховання, які позначаться на функціональному стані та руховій майстерності курсантів.

Ілюстрації, що додаються до опису опановуваних рухових дій у рукопашному бою, різняться між собою. Ті прийоми, які рекомендовані для вивчення на початковому етапі засвоєння обов'язкового матеріалу, на малюнках зображені за допомогою фігур у міліцейській формі. На інших малюнках, що ілюструють підготовчий матеріал, а також більш складні варіанти рухових дій з програми рукопашного бою, зображення зроблені у спортивній формі.

## 4.1. Страховка та самостраховка

У процесі вивчення й удосконалення техніки прийомів рукопашного бою, а також в навчально-тренувальних спарингах, курсанти змушені неодноразово падати на підлогу. Щоб уникнути у разі падінь забитих місць на тілі й більш значних травм, можливих як у навчальному процесі, так і в екстремальних ситуаціях службової діяльності, необхідно з самого початку навчання основам базової техніки рукопашного бою приділяти найсерйознішу увагу розвитку вміння страхувати себе та партнера.

Необхідна для цього вміння початкова акробатична підготовка здійснюється під час проходження курсантами програмної теми «Гімнастика з елементами акробатики». Після її засвоєння доцільно переходити до вивчення й удосконалення основних прийомів страховки та самостраховки. З цією метою використовуються такі допоміжні вправи, що підводять до засвоєння основної дії (або інші вправи, що вирішують подібні завдання).

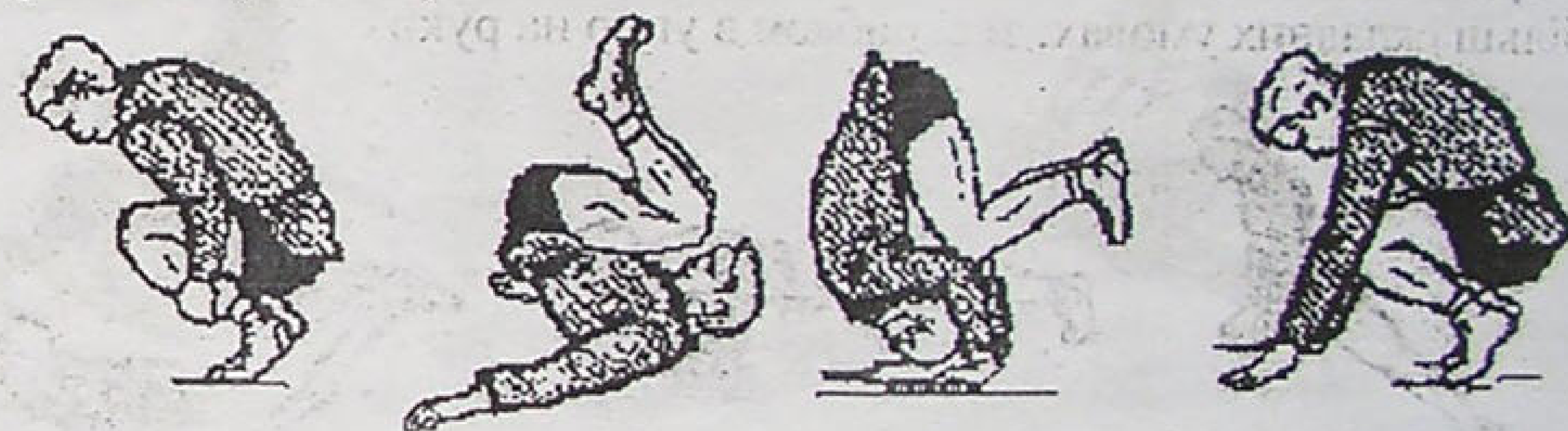


*Перекид уперед та назад.* Ця вправа використовується для засвоєння самостраховки у разі падіння на спину. З положення упору присівши виконати перекид уперед і зафіксувати положення згрупування присівши (мал.37).



Мал. 37.

Під час виконання перекиду назад, після прийняття та фіксації положення згрупування присівши, увага курсантів акцентується на виконанні короткого удару зверху об поверхню опори в момент перекату через спину. Обидві руки прямі, зі стиснутими пальцями та спрямленими долонями. Кінцеве положення тіла у вправі – упор присівши (мал. 38).



Мал. 38.

*Перекид уперед через плече.* Ця вправа використовується як підготовчий елемент для засвоєння самостраховки у разі падіння на бік. З упору присівши опустити праве коліно на опору, обидві кисті повернути всередину, праву – долонею вгору. «Пропустити» її під себе, ближче до лівої ноги, спираючись на опору тильним боком кисті. Притиснути голову до лівого плеча та виконати перекид уперед через праве плече. Акцентувати увагу курсантів, на жорсткому припиненні руху перекату через спину ударом зверху по підлозі прямою лівою

рукою. Підборіддя притиснуте до грудей, ноги у так[...] положенні, яке зображене на малюнку 39. Вправа виконується в об[...] два боки.



Мал. 39.

Самостраховка у разі падіння вперед з опорою на руки. З положення «основна стійка» виконується падіння вперед. У момент торкання поверхні опори пружним рухом рук, які поступаються, згинаючись у суглобах, швидкість падіння знижується до мінімуму. У нижній точці упору лежачи голова закидається назад, тіло прогинається в попереку, злегка розведені прямі ноги напружені та витягнуті. У цьому положенні відбувається повне, м'яке погашення інерції падіння (мал.40). У подальшому цю вправу можна робити у більш складних умовах, зі стрибком в упор на руки.



Мал. 40.

Самостраховка з упором на руки у разі падіння убік. З положення «основна стійка» у разі падіння убік самостраховка виконується у такий спосіб. Плечовий пояс із напруженими витягнутими руками повертається вбік падіння. Інерція падіння погашається упором руками, пружним поступаючим рухом. У нижній точці упору голова закидається назад, тіло прогинається у попереку, розведені прямі ноги спираються об підлогу (мал.41).





Мал. 41.

Самостраховка у разі падіння на спину (через горизонтально розташовану жердину). З вихідного положення «основна стійка» виконується падіння назад, жердина розташована позаду, горизонтально, на рівні середини стегон. Рух починають зі згинання основних ланок тіла, неначе сідаючи на стілець, що розташований позаду жердини. Руки витягнуті вперед, підборіддя притиснуте до грудей. Продовжуючи рух тіла назад, перекотитися в згрупуванні на спину, амортизуючи своє падіння ударом прямими руками об опору (мал.42).



Мал. 42.

Самостраховка у разі падіння на бік (через жердину, стоячи до неї спиною). Жердина, що утримується партнером за один кінець на рівні плеча, іншим кінцем спирається в підлогу. курсант стає спиною до жердини, торкаючись її ногами, а правою рукою тримаючись за неї. Праву ногу та ліву руку витягнути вперед, злегка зігнути спину та притиснути підборіддя до грудей. Виконати падіння назад, утримуючись правою рукою за жердину. Як тільки центр ваги тіла перейде за площину жердини, спрямлена ліва рука, обганяючи тіло, що падає, із силою зустрічає поверхню підлоги ударом всією площиною, амортизуючи таким чином падіння (мал. 43).



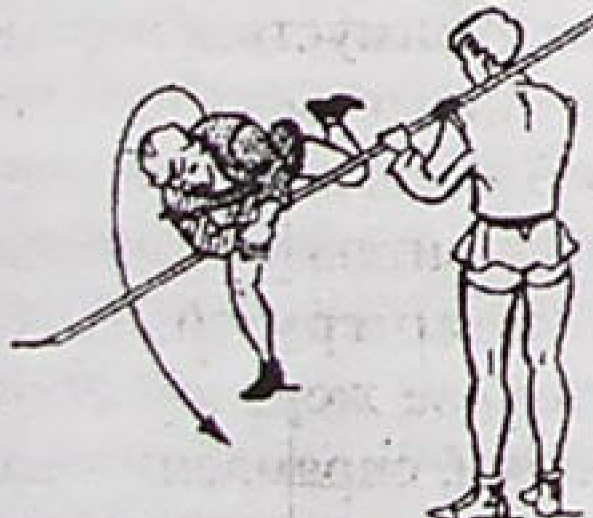

Мал. 43.

Те ж саме, але утримуючись за одяг партнера, який стоїть в упорі на колінах (мал. 44, варіанти: стоячи спиною до партнера, стоячи обличчям убік падіння).

Самостраховка в разі падіння на бік (через жердину, стоячи до неї обличчям). Партнер тримає жердину так само, як на мал. 43. Встати обличчям до жердини, розставити ноги на ширину плечей. Правою рукою взятися за жердину, а ліву – витягнути вперед. Утримуючись правою рукою за жердину, виконати перекид уперед, амортизуючи приземлення ударом лівою рукою по поверхні підлоги (мал.45).




Мал. 44.


Мал. 45.



Те ж саме, але утримуючись за руку партнера (мал. 46).





Мал. 46.

Ці або інші подібні вправи, що спрямовані на розвиток умінь страховки та самостраховки, необхідно повторювати на кожному занятті, відразу ж після розминки. Вони обов'язково передують усім вправам, пов'язаним із можливими падіннями.

## 4.2. Стійки, пересування, дистанції, захоплення

Стійкам у рукопашному бою, як і в деяких інших видах єдиноборств, приділяють досить серйозну увагу. Правильні стійки забезпечують усталеність положення тіла, визначають ті або інші атакуючі та захисні дії бійця.

Розрізняють стійки за розташуванням верхніх кінцівок на правобічну, лівобічну та фронтальну. Остання дає можливість однаково діяти обома руками та пересуватися в будь-яку зі сторін, переходячи в лівобічну або правобічну стійки.

Лівобічну та правобічну стійки у свою чергу розрізняють ще й за різновидом розподілу центра ваги тіла на опорній нозі. Такі стійки називають: передня (якщо вага тіла переміщена на ногу, що стоїть попереду) і задня (якщо вага тіла переміщена на ногу, що стоїть позаду). Це стійки, із яких, в основному, атакують.

Розподіл ваги тіла рівномірно на обох ногах спостерігається, в чистому вигляді, найчастіше у фронтальній стійці. Таке допустиме, на нашу думку, тільки як позиція очікування для здійснення захисних дій та переходу до контратаки.

Пересування в рукопашному бою здійснюється кроками, стрибками, бігом. Усі види різноманітних пересувань обов'язково супроводжуються доцільними рухами тулубом: поворотами, ухилами, нирками.

Пересування повинні починатися з тієї ноги, у бік якої виконується рух. Варто уникати схрещування ніг, якщо в цьому немає технічної або тактичної необхідності (наприклад, під час виконання відходу з лінії атаки, завдання удару рукою навідліг із розворотом тулуба, бокового удару ногою тощо).

Дистанція в рукопашному бою характеризує відстань між бійцями. Її розмір обумовлюється тактичним моментом двобою. Розрізняють такі дистанції.

Упритул – спостерігається при різноманітних взаємних захоплюваннях й утриманнях.

Ближня (на відстані довжини передпліччя) – коли боєць має можливість виконувати захоплювання різних частин тіла або одягу на спині супротивника, завдати йому удари ліктями, коліном, виконати кидок і т.ін.

Середня (на відстані довжини витягнутої руки) – коли боєць може виконати захоплювання кінцівок або одягу на передній частині тіла супротивника, провести будь-які удари руками та ногами тощо.

Дальня (або поза захоплюванням, на відстані, що дорівнює довжині витягнутої, ближньої до супротивника ноги) – коли боєць може завдавати різні удари стопами ніг.

Зазначені дистанції ніколи не бувають статичними, вони постійно змінюються в процесі двобою. Прагнення зайняти вигідну дистанцію, провести необхідне захоплення та виконати комбінацію прийомів для затримання правопорушника власне і визначають тактику та порядок дій працівників органів внутрішніх справ у ситуаціях здійснення силового контакту.

Захоплення є дуже важливим елементом рукопашного бою, тому що з них, власне, і починається виконання тих або інших кидків та больових прийомів. Перелічити та класифікувати всі види захоплень практично неможливо, настільки вони різноманітні та численні. Правильніше буде, мабуть, у нашому випадку, для спрощення, розподілити захоплення на: основні, які виконуються атакуючим, і такі, які робляться у відповідь на те або інше захоплення.



*Основне захоплення* – це захоплення, яке виконується для проведення якої-небудь атакуючої дії.

*Захоплення у відповідь* – це захоплення, яке виконує той, що захищається, для проведення відповідної дії – контратаки.

Зразкові алгоритми захоплень і наступних атакуючих дій, а також способи визволення від захоплень й обхватів із подальшим переходом до затримання будуть розглянуті в наступних параграфах цього розділу.

## 4.3. Техніка виконання основних кидків

### *Підготовка до виконання кидка*

Щоб з успіхом виконати кидок зі стійки, потрібно вивести супротивника з рівноваги та перешкодити йому відновити стійке положення тіла на ногах. Ця мета досягається різними способами.

*Наприклад:*

- використовуючи масу свого тіла, тягнути супротивника за собою, у потрібному напрямку (збивати на одну ногу, на п'яти, на носки, осаджувати на одну або на обидві ноги та ін.);
- захопити або обхопити супротивника і відірвати його від опори (кидки через стегно, плече, спину, із захопленням двох ніг та ін.);
- зменшити площу опори супротивника з одночасним поштовхом або тягою в потрібний бік (захоплювання однієї ноги, підсікання, відхват, підхват та ін.);
- обмежити можливість супротивника змінювати площу опори з одночасною тягою або поштовхом у бік обмеження (підніжки, кидки з упором, кидки оповивши ногу та ін.).

Виконуючи описані дії, варто з максимальною погодженістю використовувати вагу свого тіла та інерцію рухів, що виникає. Для атаки потрібно вибирати такий напрямок, у якому супротивник найменш стійкий. Різка зміна напрямку впливу на супротивника дозволяє використовувати силу його початкового опору як корисну інерцію руху для виконання кидка в новому напрямку.

### 4.3.1. Задня підніжка

В. п. – партнер знаходиться в правобічній передній стійці. Той, що атакує, у фронтальній стійці на середній дистанції.

1. З кроком лівою ногою ліворуч захопити ... ою рукою одяг під ліктьовим згином правої руки партнера.

2. Перенести вагу свого тіла на ліву ногу й одночасно захопити правою рукою одяг на грудях партнера. Осадити його на праву ногу.

3. Правою ногою, рухом, що підбиває, перекрити позаду праву ногу партнера так, щоб підколінний згин ноги того, хто атакує, уперся в підколінний згин ноги суперника. Одночасно, погодженим рухом обома руками та тулубом ліворуч, кинути суперника ліворуч-вниз до своєї опорної (лівої) ноги (мал. 47).

Основна помилка, яка допускається під час вивчення задньої підніжки – перенесення у кінцевій фазі тим, хто атакує, центра ваги свого тіла з опорної ноги (лівої) на обидві або на праву ногу. А це обмежує можливість протидіяти спробам суперника відновити рівновагу свого тіла.



Мал. 47.

## 4.3.2. Передня підніжка

В.п. – партнер знаходиться у положенні лівобічної стійки. Той, який атакує, – у правобічній стійці на середній дистанції (мал. 48).

1. Лівою рукою захопити правий рукав на одязі суперника, а правою, з-під його лівої руки, – одяг позад плеча. Правою рукою відштовхувати суперника «від себе - уверх-уліво», а лівою рукою протаскувати «за себе-униз». Змусити суперника втратити стійкість і піднятися на носки (мал. 48 – А).

2. Не даючи суперникові відновити рівновагу, із поворотом тулуба ліворуч, по дузі відвести ліву ногу назад і поставити свою ліву п'яту біля носка лівої ноги суперника (мал. 48 – Б).






Мал. 48.

3. Праву ногу, зігнувши її у коліні і злегка піднімаючи для замаху вліво-нагору, рухом, що підкошує, опустити на підлогу так, щоб підколінний згин спирався в праве коліно суперника. Центр ваги тіла того, що атакує, розміщується на зігнутій у коліні лівій нозі, а права п'ята не торкається опори (мал. 48 – В).

4. Продовжуючи скручування руками, підкріпити його потужним рухом тулуба униз-уліво та кинути суперника до своєї лівої ноги. Коли його тіло ще знаходиться в польоті, варто відпустити захоплення одягу суперника своєю правою рукою (мал. 48 – Г).

***Основні помилки:***

- поворот свого тіла спиною до суперника починають ще до моменту виведення його з рівноваги;
- підколінний згин ноги, що перешкоджає суперникові відновити рівновагу суперникові, не спирають у його коліно;
- центр ваги тіла у завершальній фазі кидка не переноситься на зігнуту опорну ногу.

## 4.3.3. Кидок через стегно

Кидками через стегно називають такі кидки, виконуючи які, той, що атакує, підбиває верхню частину ніг суперника своїми сідницями

з одночасним ривком ру... и та тулубом у протилежному напрямку. Ми розглянемо один з ос... них варіантів такого кидка (мал. 49).

В.п. – обидва партнери знаходяться у положенні правобічної середньої стійки.

1. Захопити одяг суперника під правим ліктем своєю лівою рукою, а правою, з-під лівої руки суперника, – одяг на його спині. Ривком обох рук «на себе - вліво - вгору» змусити суперника переміститти вагу свого тіла на носки. Ступнути правою ногою вперед і поставити її між стопами суперника.

2. Повертаючи праву стопу ліворуч, повернутися ліворуч – навкруги на правій нозі так, щоб ліва сідниця опинилася біля внутрішньої частини правого стегна суперника. Одночасно із закінченням повороту приставити свою ліву ногу до правої і, розводячи коліна, злегка присісти на обох ногах, тулуб тримати прямо.

3. Різким рухом назад підбити своїми сідницями внутрішню поверхню стегон суперника, одночасно зробити сильний ривок руками «на себе-вгору». Нахиляючи тулуб уперед, обома руками змінити напрямок кидка, завершуючи його «вліво-вниз», до своєї лівої стопи. Коли суперник перелетить через тулуб того, що атакує, але ще не торкнеться поверхні опори, варто відпустити захоплення його одягу своєю правою рукою.



Мал. 49.

***Найпоширеніші помилки:***

- підбивання сідницями нижньої частини живота суперника вгору, тоді як підбивати слід верхню частину стегон;
- у момент підвертання стегон той, що атакує, нахиляє тулуб



уперед. Отже, далі він уже не зможе використовувати сил... м'язів - згиначів тулуба для здійснення завершального ривка.

## 4.3.4. Кидок із захопленням руки на плече

В.п. – обидва партнери знаходяться у положенні правобічної стійки на середній дистанції. Ілюстрація основних опорних точок (ООТ) рухів кидка зображена на малюнку 50.

1.Той, що атакує, з кроком правою ногою вперед захоплює лівою рукою одяг під правим ліктем суперника, а правою рукою – одяг біля плеча з-під його правої руки. Ривком обома руками «на себе-вліво-вгору» змушує суперника перенести вагу свого тіла на праву ногу та піднятися на носки. Швидко повертаючись ліворуч, спиною до суперника, перекатом з п'яти на носок на правій нозі, кладе плече його правої руки на своє ліве плече, одночасно приставляючи свою ліву ногу до правої та згинаючи їх у колінах. Тулуб тримає прямо.

2. Міцно притискаючи захоплену руку до свого плеча, різко нахиляється вперед, одночасно підбиваючи своїми сідницями стегна супротивника в напрямку «назад-угору», та виконує кидок.

3. Як тільки тіло суперника перелетіло через тулуб того, що атакує, та почало падати вниз, слід зробити лівою ногою крок «назад-уліво» і, протягаючи суперника за праву руку на себе, завершити кидок.



Мал. 50.

***Основні помилки під час розучування:***

- у момент повороту спиною до суперника тулуб того, що атакує, нахилений уперед, а ноги випрямлені;

- недостатньо щільно захоплена рука суперника притиснута плеча того, що атакує;

- недостатньо погоджені рухи, що вибивають стегна суперника за рахунок випрямлення ніг та виконання власне кидка за допомогою згинання тулуба вперед.

### 4.3.5. Кидки із захопленням двох ніг

#### *Основний варіант кидка спереду (мал. 51).*

В.п. – обидва партнери знаходяться у положенні правобічної стійки на ближній дистанції.

1. Захопити одяг під ліктями суперника та рухом «униз - від себе» змусити його перенести вагу свого тіла на п'яти (осадити). Зробивши невеликий крок правою ногою вперед, одночасно присідаючи та нахиляючись тулубом уперед, зовні захопити обома руками ноги суперника за підколінні згини.

2. Натискаючи правим плечем у живіт суперника «від себе», руками зробити сильний ривок «на себе-вгору», одночасно розвести ноги суперника в сторони. У момент падіння суперника на спину варто відставити свою праву ногу назад і протягти його за собою. Потім відпустити його ліву ногу, перехопити лівою рукою праву гомілку суперника, підвести її під своє ліве плече. Упором лівим передпліччям в ахіллесове сухожилля здійснити больовий вплив. Ступнею правої ноги наступити на колінний згин лівої ноги суперника та зафіксувати больовий прийом «ущемлення ахіллесового сухожилля» зі стійки.



Мал.51.



#### *Прикладний варіант використання кид... спереду (мал. 52).*

В.п. – суперник захопив лівою рукою одяг на правому плечі того, що атакує, та готується завдати йому удару правою рукою в голову.

1. Той, що атакує, із блоком лівою рукою, щоб відвести можливий удар, виконує крок лівою ногою вперед і здійснює «прохід» у ноги суперника.

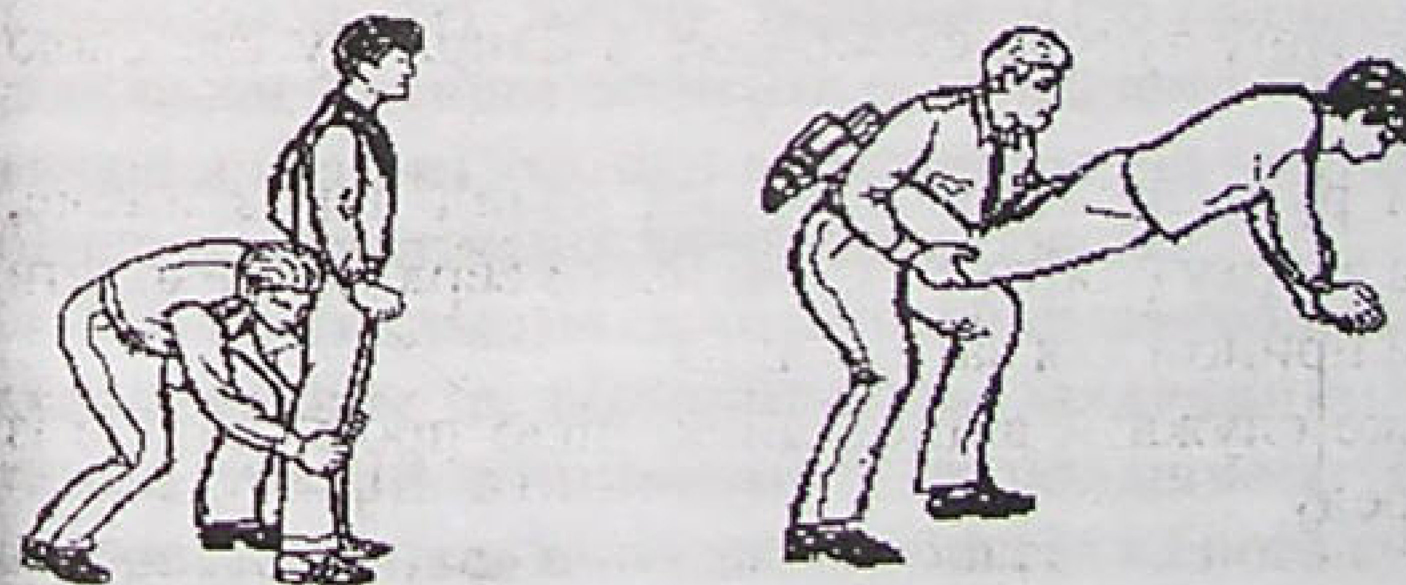
2. Далі діє так само, як і в основному варіанті кидка, але з больовим захопленням лівої ноги суперника.



Мал. 52.

#### *Прикладний варіант використання кидка у разі підходу ззаду (мал.53).*

Виконуючи кидок із захопленням двох ніг ззаду, той, що атакує, робить крок уперед лівою (правою) ногою. Захоплює суперника руками за ноги, трохи нижче колін і упирається плечем у його сідниці. Різким ривком руками «на себе [illegible] одночасним поштовхом плечем уперед виконує кидок суперника на підлогу обличчям униз. Далі здійснюється перехід до затримання больовим прийомом.



Мал. 53.

### 4.3.6. Кидок через голов  гомілкою із захопленням шиї під плече

В.п. – обидва партнери в положенні правобічної стійки на ближній дистанції (мал. 54).

1. Захопити лівою рукою праву руку суперника за одяг вище ліктя та притиснути її своїм плечем до грудей. Правою рукою (ліктьовим згином) зверху обхопити шию суперника, а правою кистю захопити одяг на його грудях, закріпивши таким чином своє захоплення.

2. Зусиллям обох рук зігнути уперед тулуб суперника та змусити його перенести вагу свого тіла на носки.

3. Не даючи йому можливості відновити рівновагу, лівою ногою зробити крок уперед і, сильно згинаючи праву ногу, притиснути її гомілку до нижньої частини тулуба суперника, упершись підйомом стопи у внутрішню частину його лівого стегна.



Мал. 54.

4. Продовжуючи згинати суперника, сісти якнайближче до своєї лівої п'яти та швидко перекотитися на спині назад. У момент, коли лопатки торкнуться поверхні підлоги, із силою розігнути гомілку та підкинути нижню частину тулуба суперника в напрямку «за свою голову».

5.Продовжуючи рух, зробити перекид назад через плече, «накрити» суперника зверху (тобто сісти на нього верхи), і виконати необхідний больовий прийом для затримання.

Цей прийом може служити відповідною дією проти кидків із захопленням ніг спереду.



*Основна поми...  під час навчання:*

Той, що атакує, тягне суперника «на себе», а не «вниз - за себе», та сідає на підлогу далеко від п'яти опорної ноги. Унаслідок цього інерція падаючого тіла того, що атакує, не переходить в інерцію обертання тіла суперника навколо упору гомілкою, і прийом не виходить.

## 4.4. Техніка виконання ударів кінцівками по вразливих точках на тілі людини

Основу техніки завдання ударів кінцівками в посібниках із рукопашного бою, що були видані раніше, переважно складали узагальнені рекомендації з методик навчання руховим діям у боксі, а також у спортивних варіантах різноманітних стилів східних єдиноборств. Слід, однак, відзначити, що практично завжди ця техніка в ході навчально-тренувального процесу занять рукопашним боєм зазнавала значних змін. Тому що спортивна спрямованість більшості різновидів боксу та сучасних єдиноборств (з їх умовностями й обмеженнями, які передбачені гуманістичними принципами) суперечить прикладній спрямованості рукопашного бою.

Причина протиріч полягає в такому. Декларативно ми розглядаємо сформованість умінь працівника міліції вести рукопашний бій як його психофізичну та рухову готовність успішно протистояти протиправним діям або злочинному нападу (у тому числі озброєному, груповому) для забезпечення захисту громадян у процесі виконання своїх службових обов'язків. Єдиним обмеженням у використанні працівником міліції тих або інших прийомів рукопашного бою та спеціальних засобів фізичного впливу служать відповідні статті Закону України «Про міліцію». Усе це вимагає, добираючи технічні елементи рукопашного бою, на самому початку вивчення базової техніки відмовитися від умовностей, що властиві більшості спортивних видів єдиноборств.

На наш погляд, на сьогодні найбільш наближені до реальних умов застосування та відповідають завданням навчання базовій техніці ударів кінцівками в рукопашному бою методики, які використовуються в тайському боксі та в його сучасному різновиді –

кікбоксингу. Зрозумі..., що процес удосконалювання техніки рухових дій рукопашного бою необхідно здійснювати не у спортивному залі в спеціальному одязі та взутті, а у звичайних повсякденних умовах, що моделюють службову діяльність. Але навчання повинно будуватися на дидактичних принципах: від простого – до складного, від відомого – до невідомого, від доступного – до недоступного і т.д. І це потребує на первинному етапі навчання створити сприятливі умови для тих, що навчаються. Саме тому матеріал, який викладений у підручнику, подається в такому вигляді, який більше відповідає, на думку авторів, умовам оптимального здійснення процесу навчання курсантів у процесі фізичної підготовки в навчальному закладі.

***Уразливі точки або зони підвищеної чутливості,*** що розташовані на тілі людини, звичайно розглядаються і розподіляються за принципом їх локалізації у фронтальній площині тіла спереду та ззаду. Умовно ці зони розподіляють на «верхній рівень», «середній рівень» та «нижній рівень». Наведемо основні з них, а також зони кінцівок, якими завдають по них ударів.

### 4.4.1. Базова техніка ударів і захисту руками

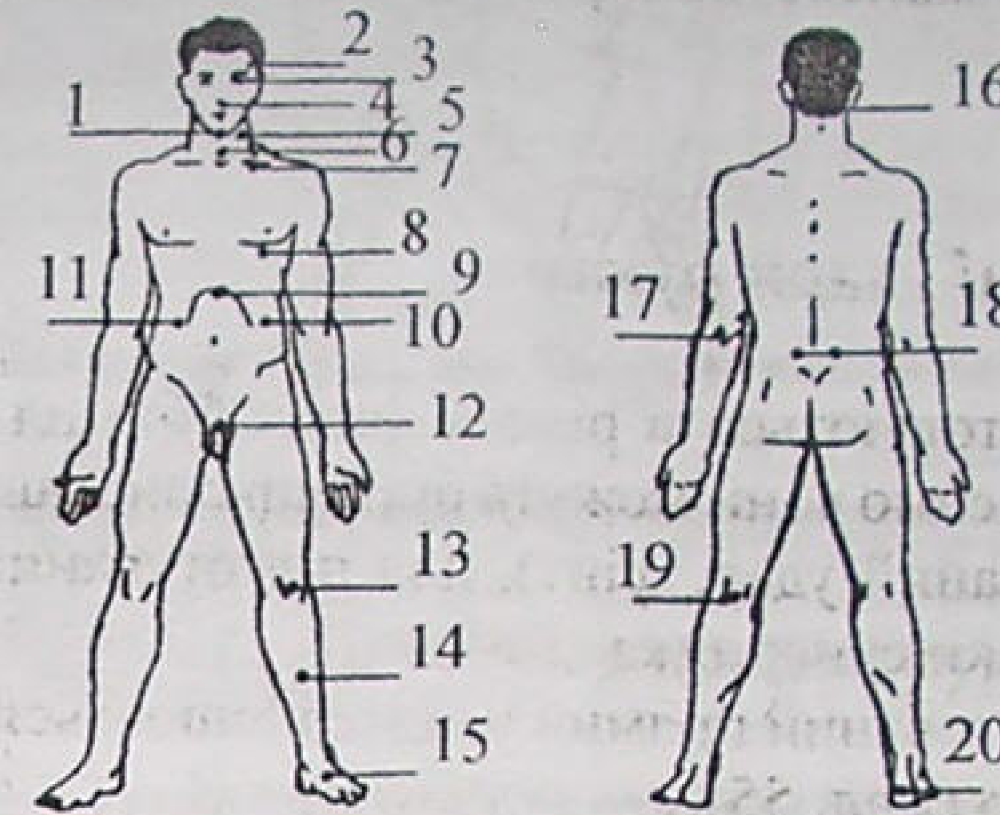
Техніка основних ударів руками, що обрана для початкового навчання курсантів, у переважній більшості, як у тайському боксі, так і в кікбоксингу, схожа з технікою традиційного європейського боксу. Розбіжності складаються з деяких специфічних положень тіла, використання бійцями ударів навідліг, ударів ліктями, основою відкритої долоні, кінцями пальців та ребром долоні й т.п., а також у знятті більшості обмежень у зонах ураження на тілі людини, по яких завдають ударів.

Перевага ударів руками перед ударами ногами полягає в тому, що вони є більш природними для людини й, отже, більш швидкими та точніше керованими. Крім того, під час завдання ударів руками боєць може більш вільно маневрувати та надійніше зберігати стійке положення тіла на ногах.

Удари руками служать для стримування суперника на бажаній дистанції, завдання йому вражаючих ударів, посилення ефективності больового впливу з комбінуванням кидкових та ударних прийомів рукопашного бою, а також для відволікання уваги суперника від атаки, що готується (наприклад, розслаблюючий удар) й т.п.



## Місцезнаходження уразливих точок на тілі людини спереду та ззаду

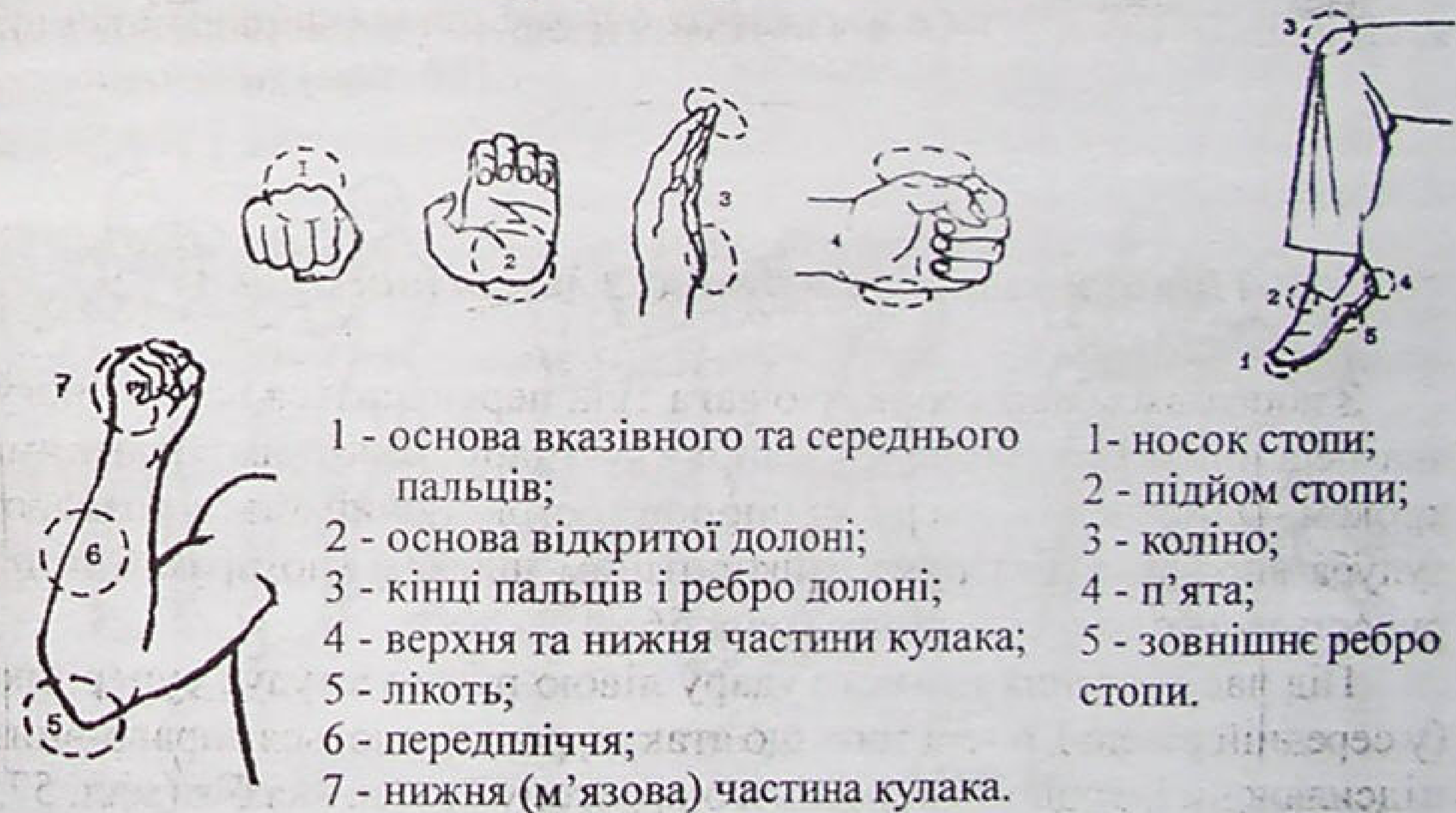



***Верхній рівень:***
1 - підборіддя;
2 - скронева область;
3 - очі;
4 - носо-губна складка;
5 - сонна артерія;
6 - гортань;
7 - ключиці;
16 - основа черепа.

***Середній рівень:***
8 - зона серця;
9 - сонячне сплетення;
10 - селезінка;
11 - печінка;
17 - лікоть;
18 - зона нирок;
12 - пахова зона.

***Нижній рівень:***
13 - коліно;
19 - підколінний згин;
14 - гомілка;
15 - підйом стопи;
20 - ахіллесове сухожилля.

***Ударна поверхня кінцівок:***




1 - основа вказівного та середнього пальців;
2 - основа відкритої долоні;
3 - кінці пальців і ребро долоні;
4 - верхня та нижня частини кулака;
5 - лікоть;
6 - передпліччя;
7 - нижня (м'язова) частина кулака.

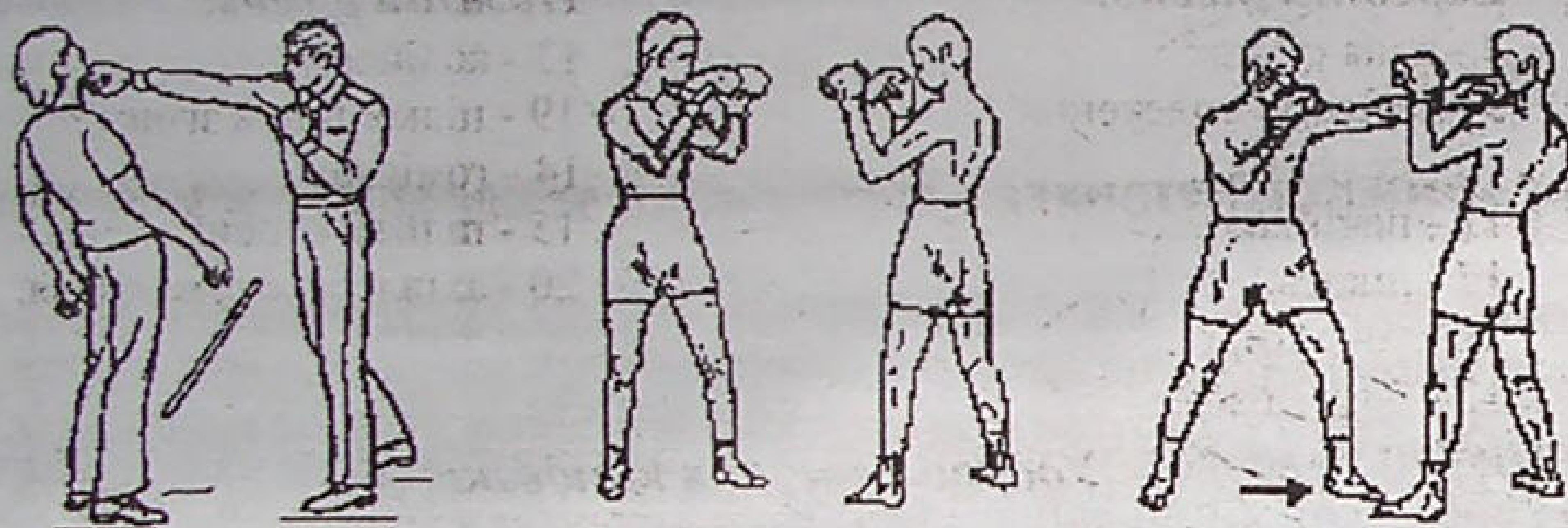
1- носок стопи;
2 - підйом стопи;
3 - коліно;
4 - п'ята;
5 - зовнішнє ребро стопи.

Бойові стійки в рукопашному бою, розглянуті в розділі 4.3., відповідають вимогам, що забезпечують і правильність завдання ударів кінцівками, і можливість маневрування в процесі силового контакту із суперником.

### 4.4.1.1. *Прямі удари руками*

Прямі удари рукою використовуються в різних фазах бою для атаки, контратаки та захисту. Так само вони можуть бути використані і як відволікаючий маневр (удаваний удар, фінт), для підготування своєї атаки або провокування атаки суперника.

Як завершальний удар акцентований прямий удар здійснюється, як правило, найсильнішою рукою (мал. 55).

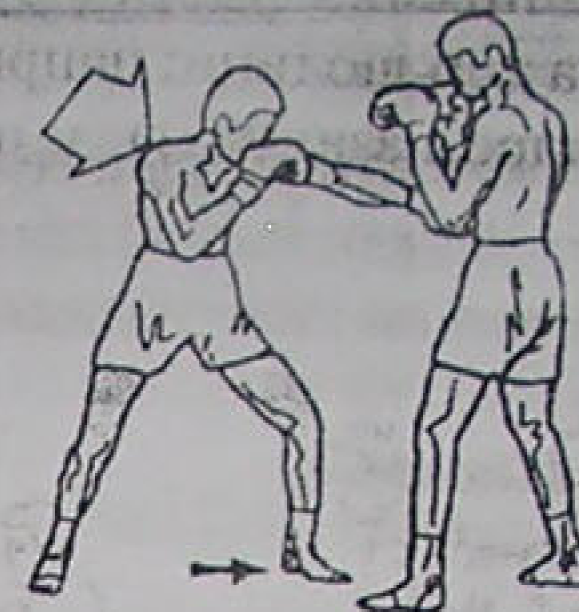


#### *Прямий удар лівою рукою з лівобічної стійки*

З поштовхом правою ногою вага тіла переноситься на ліву ногу, яка переміщується вперед, у напрямку удару, коротким «ковзним» кроком. Одночасно з твердою опорою ногою починається розворот тулуба вправо, а ліва рука найкоротшим шляхом (по прямій лінії) рухається в голову суперника (мал. 56).

Під час завдання прямого удару лівою рукою в тулуб суперника (у середній рівень), плечі того, що атакує, розвертаються вправо-вниз, підсилюючи інерцію попереднього «розгону» руки, яка б'є (мал. 57).





Мал. 57.



Мал. 58.

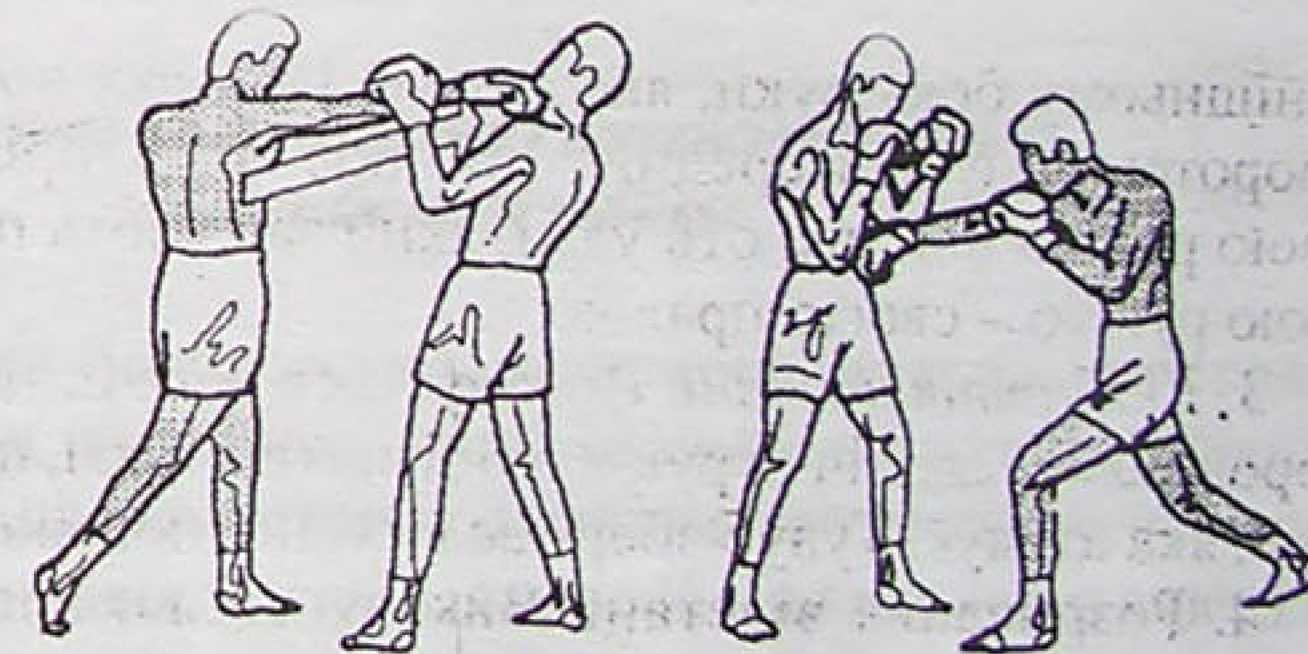
#### *Прямий удар правою рукою з лівобічної стійки*

Із поштовхом правою ногою вага тіла переноситься на ліву ногу. Продовжуючи цей рух, активізуючи своєчасний поворот правого стегна ліворуч (для забезпечення «скручування» тулуба), праве коліно та права п'ята швидко рухаються («підвертаються») ліворуч. Потім цей рух продовжується та додатково підкріплюється поворотом тулуба ліворуч, для «розгону» руки, яка б'є (мал. 58). Права рука найкоротшим шляхом рухається до цілі з опорою на ліву ногу. Права нога після завдання удару може підтягуватися на необхідну відстань до лівої ноги або залишатися у вихідному положенні (мал. 59).

У разі завдання удару в тулуб суперника (середній рівень) ліва нога (опорна) дещо більше згинається в коліні, а плечі нахиляються вліво-вниз (мал. 60).



Мал. 59.



Мал. 60.

У рукопашному бою акцентованих прямих ударів руками намагаються завдати по чутливих точках на тілі людини: наприклад, у голову (А), у зону печінки (Б), у зону нирок ззаду (В), у нижню частину живота або в пахову зону (Г) та ін. (мал. 61).



Мал. 61.

***Захист від прямих ударів руками:***

1. *Підставлення долоні.* Наприклад, у разі завдання тим, що атакує, прямого удару правою рукою в голову, ліва рука партнера, для здійснення захисту, розвертається долонею назустріч удару; зустрічає кулак наприкінці траєкторії його руху; погодженим коротким рухом руки та тулуба назад партнер гасить його швидкість і рукою відводить убік.

2. *Відбиття всередину.* Здійснюється коротким ударом внутрішньою поверхнею передпліччя руки, що зігнута в лікті, по зовнішньому боку руки, яка атакує. Цей рух посилюється коротким поворотом тулуба всередину і змінює траєкторію руху руки, яка б'є. Лівою рукою відбивають удар, який завдають правою рукою, а удар лівою рукою – своєю правою.

3. *Відбиття назовні.* Виконується коротким ударом зовнішньою стороною передпліччя руки, що зігнута в лікті, по внутрішньому боку руки, яка атакує. Тулуб зберігає вихідне положення.

4. Розривання відстані. Виконується з кроком назад, з кроком уперед-убік або назад-убік.

5. Підставлення руки, що зігнута в лікті, у разі завдання удару в тулуб.

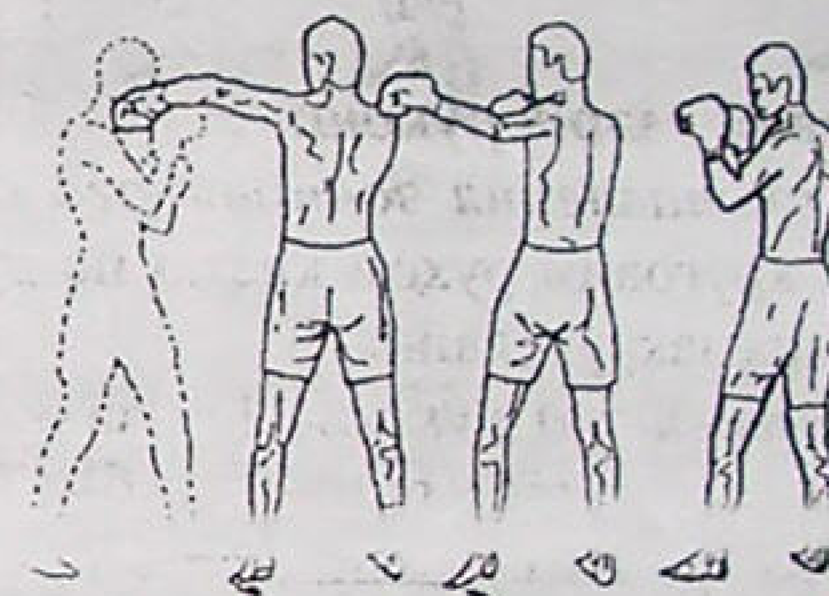


### *4.4.1.2. Бокові удари руками*

Бокові удари руками застосовуються на короткій, середній і довгій відстані. Вони завдаються в голову, шию або тулуб суперника по чутливих точках на поверхні тіла.

***Боковий удар лівою рукою в голову з лівобічної стійки (мал. 62).***

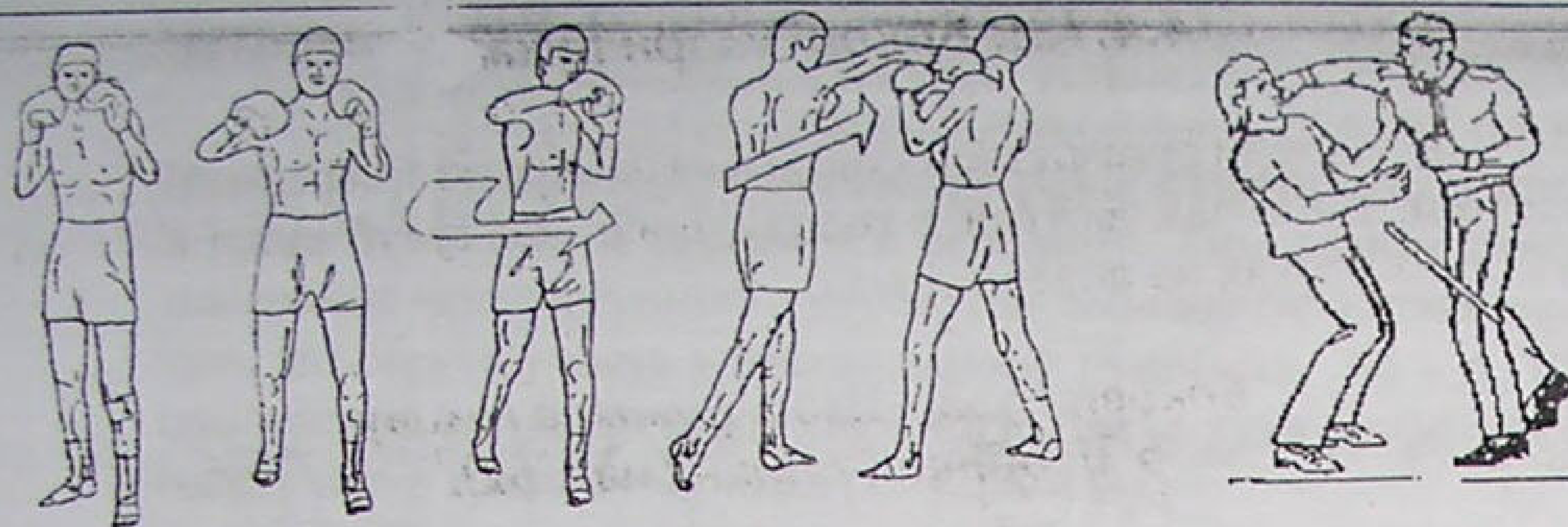
З невеликим кроком, «підвертаючи» ліву стопу, коліно та стегно праворуч, досягається необхідне «скручування» тулуба. Це так званий «попередній замах». З перенесенням ваги тіла на праву ногу, розвертаючи тулуб праворуч, той, що атакує, завдає акцентованого бокового удару лівою рукою, що зігнута в лікті. Кулак руки, яка б'є, може бути звернений долонею вниз, горизонтально або розташований більшим пальцем угору, стосовно чутливої зони на поверхні тіла суперника.



Мал.62.

***Боковий удар правою рукою в голову з лівобічної стійки***

У разі завдання бокового удару правою рукою «попередній замах» виконується способом, який схожий на наведений вище. Узгодженим рухом правою стопою, коліном та стегном усередину, досягається «скручування» тулуба, яке необхідне для завдання удару. З перенесенням ваги тіла на ліву ногу та розворотом тулуба ліворуч завдається боковий удар правою рукою, яка зігнута в лікті (мал. 63 - А, Б).




Мал. 63.

Кінцеве положення кулака таке ж, як під час удару лівою рукою. Права нога може підтягуватися до лівої або залишати у вихідному положенні.

*Захист від бокових ударів рукою:*

1. *Зупиняюче підставлення зовнішнього боку передпліччя різнойменної руки* із круговим рухом кистю по дузі «назовні-вниз-усередину» (відведення закручуванням).

2. *Зупинка різнойменною рукою.* Цей захист можливий для здійснення на самому початку руху рукою, яка б'є. Той, кого атакують, завдає суперникові зустрічного удару основою відкритої долоні у біцепс руки, що б'є, ближче до її ліктьового згину. Зупиняє удар і негайно переходить до протидії.

3. Розрив дистанції з ударом ногою (мал.64), різноманітні ухили, нирки (мал. 65).



Мал. 64.



Мал. 65.





У рукопашному бою удари руками знизу застосовуються значно рідше, ніж у боксі, через специфіку бойових дій на ближній дистанції.

***Удар лівою рукою знизу з лівобічної стійки (мал. 66).***

З бойової стійки, із перенесенням ваги тіла на ліву ногу, ліва рука опускається трохи вниз разом із плечем, а корпус повертається праворуч, забезпечуючи необхідний «замах» (мал. 66 – А, Б, В).




Мал. 66.

Потім, із випрямленням лівої ноги, ліва рука рухається вгору, в голову або в тулуб суперника. Кулак руки, що б'є, розташований пальцями всередину – «до себе» (мал. 66 – Г).

Удар може завдаватися з місця, із вихідної стійки або з кроком лівою ногою вперед чи вперед-уліво (мал. 67).

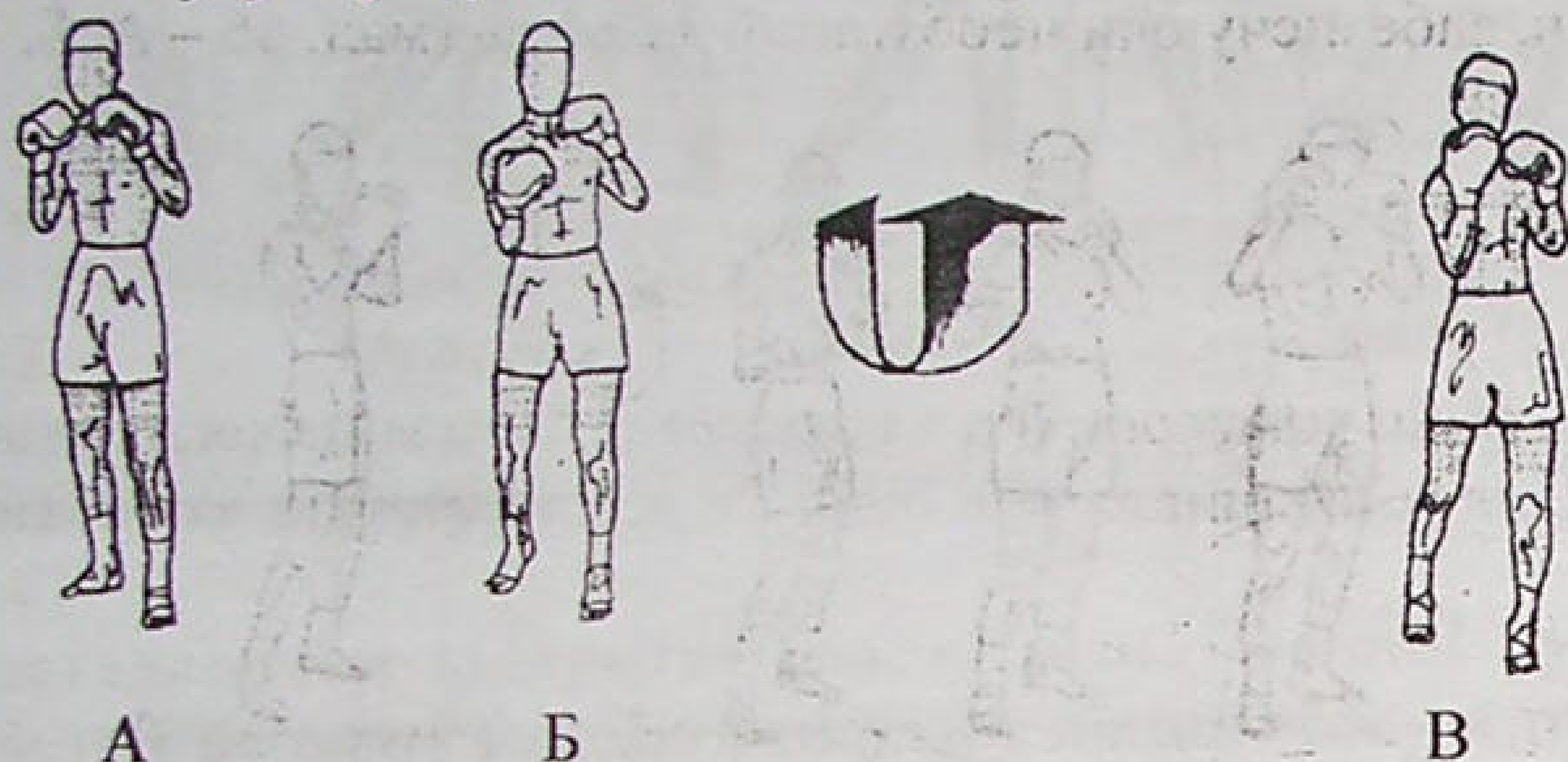




Мал. 67.

*Удар знизу правою рукою з лівобічної стійки (мал. 68)*

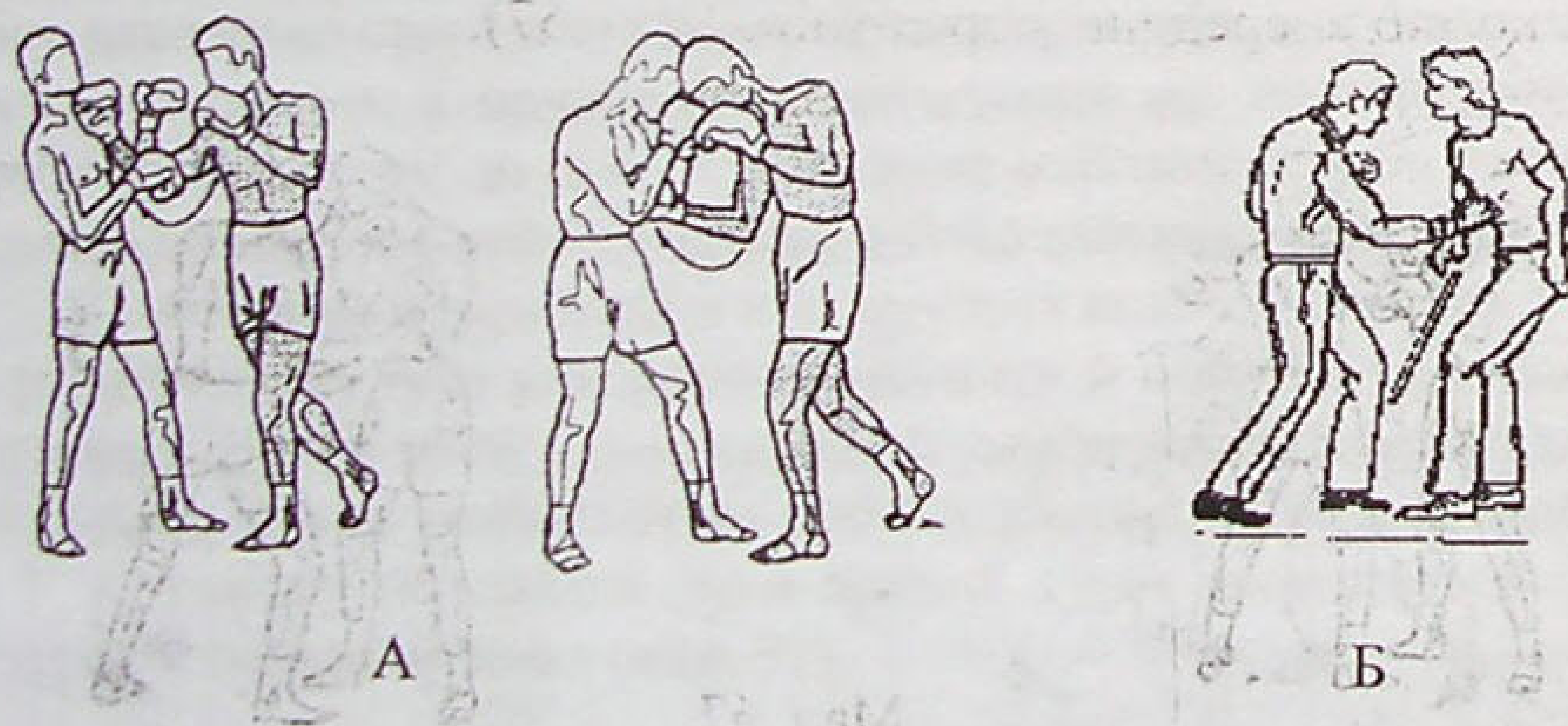
Під час удару знизу правою рукою вага тіла переміщується на ледве зігнуту ліву ногу з одночасним поворотом правої п'яти назовні, а правого коліна та стегна – в середину. Тим самим створюється попереднє «скручування» тулуба, що забезпечує натягнення м'язів тіла, які беруть участь у виконуваному русі (мал. 68 – А, Б). Потім, одночасно з випрямленням лівої ноги, права рука рухається вгору, у голову або в тулуб суперника (мал. 68 – В).



А Б В

Мал. 68.

Завершальне положення тіла того, що атакує, під час завдання удару знизу правою рукою з лівобічної стійки в голову або в тулуб суперника, представлене на малюнку 69 (А, Б).



А Б

Мал. 69.



*Захисні дії виконуються:*

1) підставленням долоні різнойменної руки з відхиленням тулуба назад від удару знизу в голову (мал. 70);

2) внутрішньою частиною передпліччя різнойменної руки відбиванням руки суперника, яка б'є, всередину;

3) підставленням зігнутої в лікті різнойменної руки в разі удару правою знизу в тулуб (мал. 71);



Мал.70.



Мал. 71.

4) розривом дистанції будь-яким способом.

### 4.4.1.4. Удари ліктями

Анатомічні особливості будови ліктя та біомеханічна «твердість» ланок тіла під час виконання ударів ліктем забезпечують високий вражаючий вплив таких ударів, що у ближньому бою має велике значення. Як правило, ці удари завдають прицільно, в зони підвищеної чутливості на тілі людини.

*Боковий удар ліктем* (у верхній рівень) використовується для атаки суперника на ближній дистанції. Рухи ніг і тулуба у своїй послідовності та техніці виконання аналогічні рухам, що виконуються під час завдання бокового удару кулаком. Але в цьому прийомі рука, яка б'є, зігнута в ліктьовому суглобі та рухається до цілі ліктем. Злегка стиснута кисть звернена пальцями вниз (мал. 72). Удар завдають у голову або шию.

*Боковий удар ліктем у тулуб* (у середній рівень) за технікою виконання відрізняється від описаного вище лише тим, що ноги під

час завдання удару більш... нуті в колінах. Удари завдають у ліву частину грудей суперника (...а серця), у бокові частини тулуба (по ребрах) або в живіт (мал. 73).


Мал. 72.


Мал. 73.


Мал. 74.


мал. 75.

***Захисні дії виконуються:***

1. Підставленням відкритої долоні різнойменної руки з одночасним розривом дистанції в разі удару ліктем збоку в голову або шию (мал. 74).

2. Підставленням зігнутої в коліні різнойменної ноги з одночасним розривом дистанції в разі бокового удару ліктем у тулуб (мал. 75).

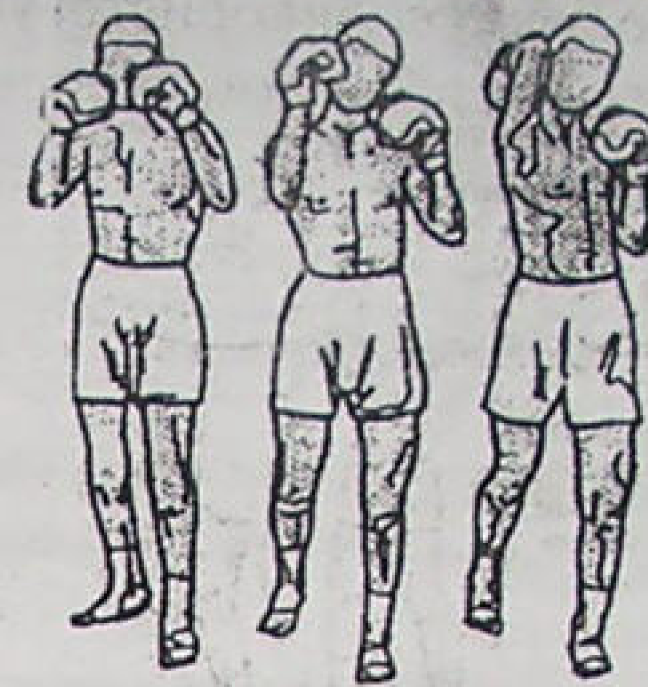
*Удар ліктем знизу* використовується як атакуючий і оборонний удар. Його спрямовують найчастіше у нижню щелепу суперника на ближній дистанції. У разі завдання удару правим ліктем знизу, із лівобічної бойової стійки, вага тіла переноситься на злегка зігнуту ліву ногу, одночасно права п'ята повертається праворуч, а праве коліно та стегно – ліворуч. З початком випрямлення ніг правий лікоть рухається по дузі вгору, до цілі. У кінцевому положенні руки правий кулак знаходиться біля правого плеча, а його злегка стиснуті пальці повернуті вниз. Удар лівим ліктем виконується аналогічно (мал. 76).

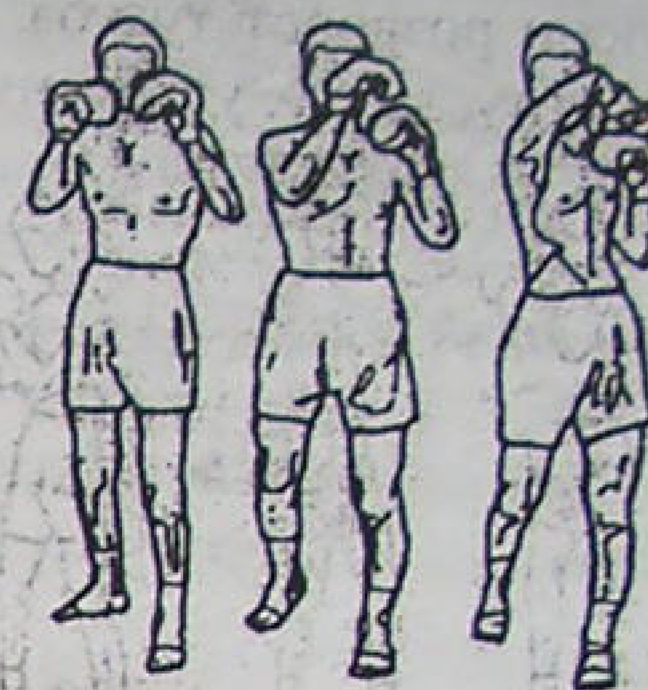
У рукопашному бою використовується ще й інший ефективний варіант ударів ліктем знизу – діагональний удар знизу. За такого удару правою рукою лікоть рухається до цілі по діагональній дузі знизу-вліво. У кінцевому положенні руки правий кулак знаходиться над лівим плечем пальцями вниз (мал. 77).





...разі завдання ударів ліктями знизу захист здійснюється розривом дистанції (мал. 78).


Мал. 76.

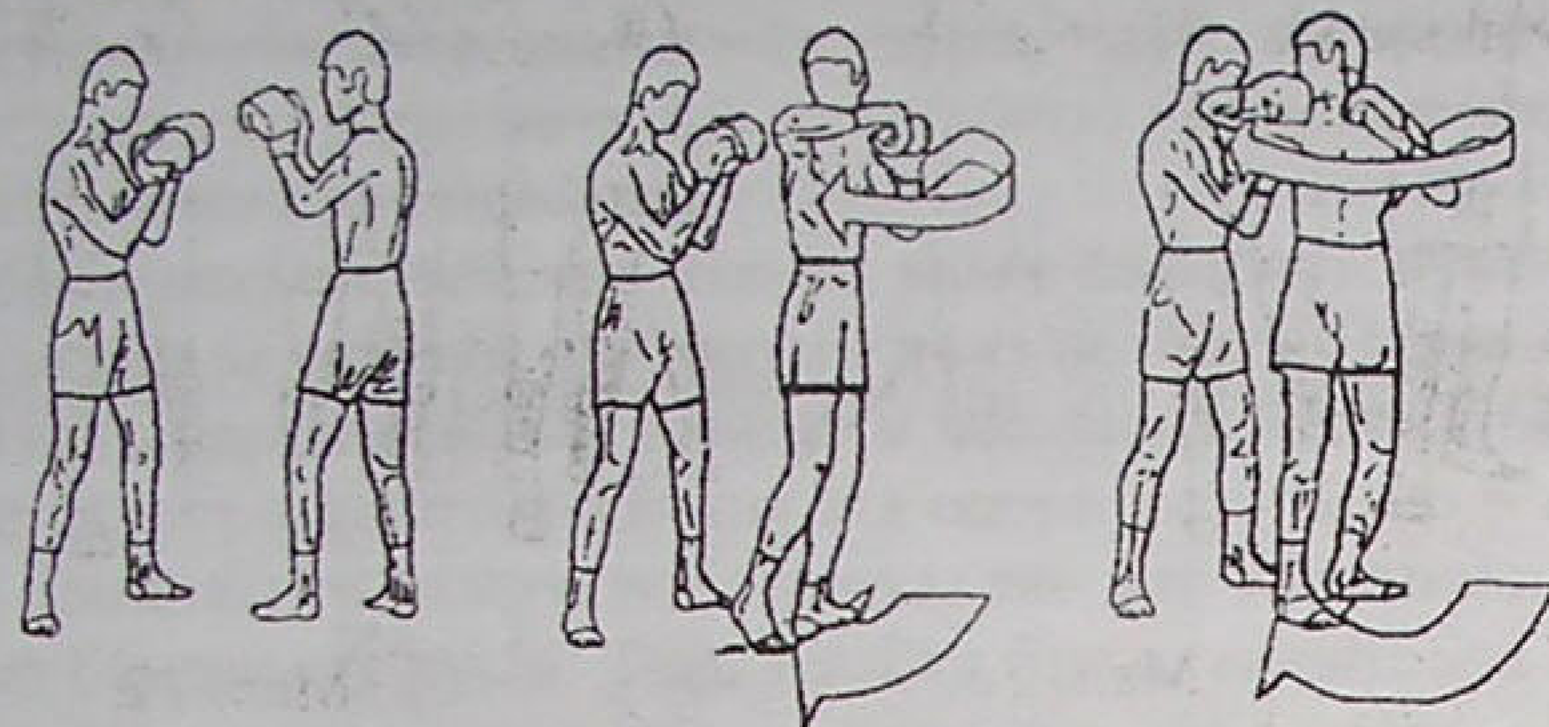

Мал. 77.


Мал. 78.

Удар ліктем навідліг із розворотом – досить ефективна техніка ударів ліктями в зону голови та шиї. Через те що в процесі виконання розвороту від суперника прихована попередня підготовка ліктя для завдання удару, а обертання тулуба створює додаткову інерційну силу, удар виходить несподіваний і дуже сильний.

Розглянемо, як приклад, техніку завдання удару навідліг із розворотом ліктем правої руки. З вихідного положення лівобічної бойової стійки той, що атакує, переміщає вагу свого тіла на ліву ногу, яка спирається на передню частину стопи. З розворотом тіла на 180° праворуч права нога по дузі ставиться на носок навпроти правої ноги

суп[...]ника, трохи обганяючи обертання плечового по[...]у та забезпечуючи необхідний «натяг» косих м`язів тулуба. Злити[...]ом, опускаючи праву ногу на всю стопу, переносячи на неї вагу свого тіла та продовжуючи розворот тулуба, той, що атакує, використовуючи інерцію розвороту, завдає удару ліктем у голову або шию суперника (мал. 79).



Мал. 79.

Удар ліктем зверху в рукопашному бою застосовується в ситуаціях, коли суперник знаходиться в положенні нахилу внаслідок попередніх дій того, що атакує, або власних дій. Удар завдається по чутливих місцях на тілі людини або по суглобах кінцівок у бік, що протилежний їхньому природному згинанню.

Як базовий приклад розглянемо техніку виконання удару ліктем зверху по потилиці (мал. 80).

Той, що атакує, після попереднього удару ногою, що змушує суперника нахилитися вперед, із поворотом тулуба праворуч робить захоплення лівою рукою його одягу за комір ззаду, біля шиї. Здійснюючи тиск лівою рукою на себе-вниз, одночасно підіймає праву руку вгору, переносячи вагу тіла на ліву ногу та ліву руку, що тримає суперника. (Тиск, який здійснюється лівою рукою, провокує суперника на випрямлення тулуба).





Мал. 80.

З цієї позиції права рука починає рухатися вниз, до цілі, у потилицю суперника. Для завдання удару більшої сили центр ваги тіла переміщується на обидві ноги. Згинаючи їх у момент завдання вражаючого удару, той, що атакує, додає до прискорення розгону руки ще й силу гравітації, тобто вагу свого тіла, що значно підвищує ефект виконуваного удару.

## 4.4.2. Базова техніка ударів ногами та захист від них

Удари ногами представляють собою могутній та ефективний засіб рукопашного бою для здійснення як оборонних, так і атакуючих дій. Вони дозволяють збільшувати дистанцію «ураження» за силового контакту із суперником і дають можливість завдавати йому таких фізичних ушкоджень, які значно перевищують за ефективністю ті, що можливі в разі використання тільки верхніх кінцівок.

Удари ногами, так само як і удари руками, завдаються по тілу людини в трьох рівнях: верхній рівень – голова та шия; середній рівень – тулуб; нижній рівень – поверхня ніг від верхньої частини стегон до стіп включно.

Техніка ударів ногами по верхньому та середньому рівнях досить складна за координацією рухів. Курсанти, які тільки починають освоювати цей розділ рукопашного бою, як правило, мають недостатній рівень рухової бази для реалізації природного оборонного

рефлексу людини під час вивчення технічних прийомів. А тому для ефективного й упевненого використання техніки ударів ногами, як для атакуючих, так і для оборонних дій, необхідне ретельне спеціальне тренування.

Слід зазначити, що в реальній практиці рукопашного бою, незалежно від рівня розвитку гнучкості та координації рухів, у того, що атакує, у разі завдання ним «високих» ударів, часто виникають проблеми зі збереженням рівноваги тіла та точністю ураження цілі, тобто з надійністю виконання прийому.

Завдаючи удари ногами, той, що атакує, може використовувати попередній розгін тіла за рахунок «підскоку» до суперника. Підскок, за якого опорна нога переміщається швидким ковзним кроком у бік суперника, починається з відштовхування від опори ногою, що б'є, та закінчується прийняттям такого положення, яке дає можливість замахнутися нею без зайвих рухів. Така техніка більш ефективна в порівнянні з технікою завдання ударів ногами, що виконують «із місця». Вона дозволяє здійснити:

- швидке скорочення фронтальної відстані для атаки суперника;
- несподіване переміщення тіла та приховану підготовку до атаки;
- необхідний «натяг» виконавчих м'язових груп і реалізацію додаткової інерції тіла, яке рухається, в русі ноги, яка б'є.

### 4.4.2.1. Кругові удари ногами

#### Низький круговий удар ногою по нижньому рівню

Це один з основних ударів ногами в рукопашному бою на середній і далекій відстані. Через те що помітити підготовку цього удару набагато складніше, ніж підготовку ударів по середньому та верхньому рівнях, він стає дуже ефективним засобом відволікання уваги суперника в силовому контакті, а досить часто приводить і до ушкодження його нижніх кінцівок.

Удар завдається по внутрішній, зовнішній або задній поверхні нижньої третини стегна суперника, а також у зону підколінного згину (мал. 81, 82).





Мал. 81.



Мал. 82.

З лівобічної бойової стійки, для виконання удару правою ногою по зовнішній поверхні стегна різнойменної ноги суперника, той, що атакує, переміщує вагу свого тіла на ліву ногу, з одночасним розворотом лівої стопи та плечового поясу трохи ліворуч, для «натягу» виконавчих м'язових груп і забезпечення необхідної «свободи» ударного руху правої ноги. У момент закінчення скручування тулуба вліво, права нога, що злегка зігнута в коліні, починає хвиський рух по дузі праворуч-ліворуч, до цілі. Удар завдається передньою нижньою частиною гомілки, ближче до зони підйому, тому що велика гомілкова кістка набагато міцніше дрібних кісток стопи (мал. 81).

Удар лівою ногою виконується аналогічно. Для здійснення потрібного перенесення ваги тіла на праву ногу, а також попереднього натягу м'язів, правою ногою виконується невеликий крок управо-вперед. Удар завдається по внутрішній поверхні однойменної ноги суперника (мал. 82).

***Захист здійснюють:***

1. Підставляючи стопу або м'язову частину гомілки ноги, яку атакують, піднімаючи її по дотичній площині назустріч ударові та відводячи його убік.
2. «Супроводжуючим» відводом стегна, яке атакують, у бік завдання удару, неначе продовжуючи його рух.

### Кру...ий удар ногою в тулуб або в голову (по середньому та верхньому рівнях)

Це такі удари ногами, які так само часто використовують у рукопашному бою. Але вони вже потребують достатньої попередньої технічної підготовки та систематичного тренування в спарингу з партнерами. Це є вже більш високий рівень технічної майстерності. Такий удар може застосовуватися як завершальний удар у комбінації атакуючих дій або як контратакуючий удар, для переривання атаки суперника та переходу до власних комбінацій атакуючих прийомів, що передують затриманню правопорушника. Техніка виконання кругового удару ногою по середньому або верхньому рівнях аналогічна техніці виконання низького кругового удару, але в цьому випадку нога, яка б'є, рухається по дузі вперед-угору-всередину та націлена в тулуб або в голову суперника (мал. 83).

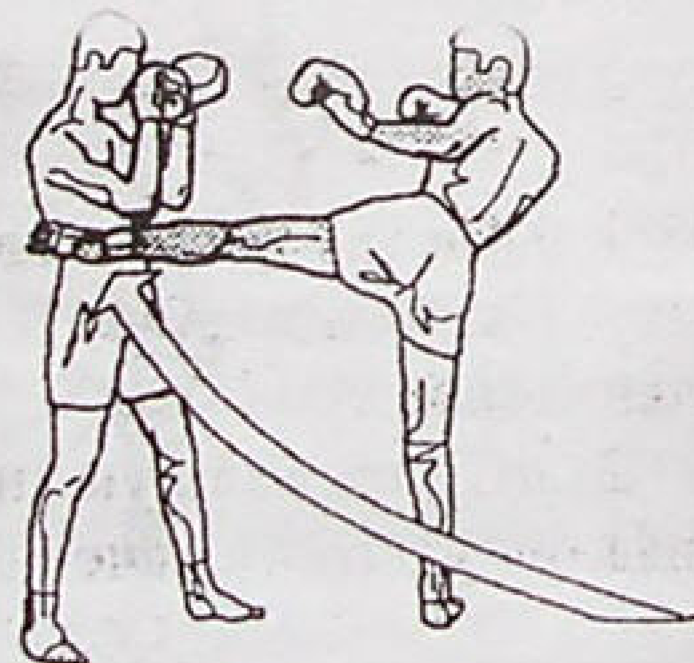
Особливо ефективне несподіване виконання цього удару лівою ногою по середньому рівню, в зону печінки суперника. Удар завдається підйомом стопи (мал. 84).

***Захисні дії:***

1. Підставлення різнойменної гомілки та зігнутої руки (так званий «щит»). Підставлення гомілки виконується вище, ніж під час завдання низького кругового удару, а одночасне підставлення зігнутої руки збільшує площу та надійність захисту. Цей захист застосовують від кругових ударів ногою як по середньому, так і по верхньому рівню.



Мал. 83.



Мал. 84.



2. Підставлення руки, яка зігнута в лікті, різнойменної з ногою, яка атакує. Вона посилена зсередини підставленням другої руки. Це дозволяє здійснювати захист від кругових ударів ногою по середньому та верхньому рівнях із подальшим захопленням ноги, яка б'є, різнойменною рукою знизу-зсередини та переходом до контратакуючих дій.

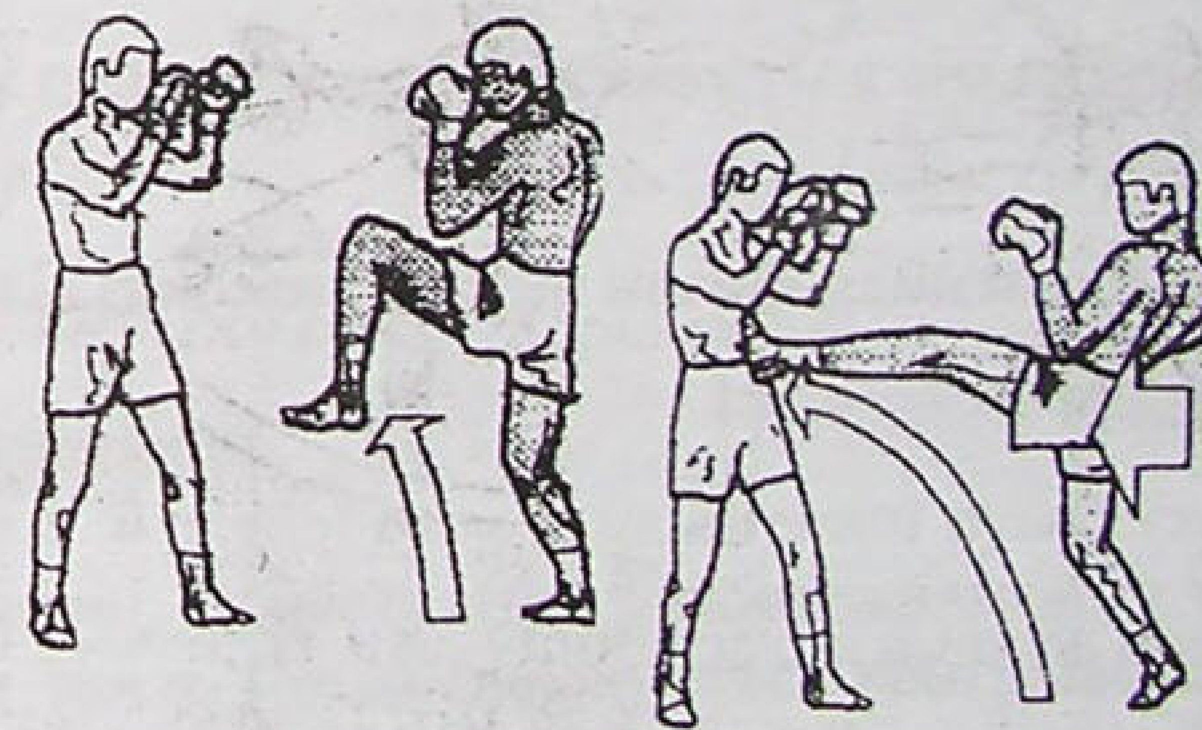
3. Розрив дистанції.

## 4.4.2.2. Прямі удари ногою вперед

У рукопашному бою прямі удари ногою вперед використовуються як для атакуючих («таранні» удари), так і для захисних дій (зупиняючі удари). Завершальний ударний контакт виконується підошовною частиною стопи: основою пальців стопи, усією поверхнею стопи або п'ятою, здебільшого на середньому рівні, рідше – на верхньому рівні.

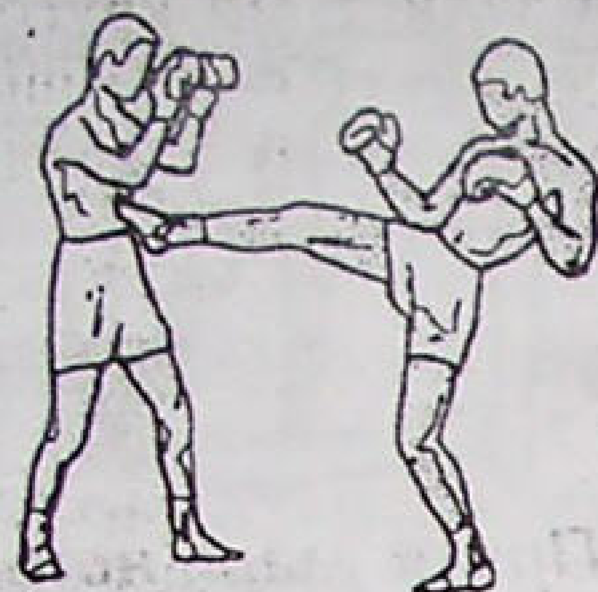
### Прямий удар ногою, що стоїть попереду

З лівобічної бойової стійки, той, що атакує, переносить вагу свого тіла на праву ногу, трохи згинаючи її. Ліва нога згинається в коліні та стегно підтягується якнайвище до грудей. Потім, розгинаючи ліву ногу хвиським рухом у колінному суглобі («від стегна»), з одночасним додатковим розгоном її рухом правої ноги та таза вперед, атакуючий виконує прямий удар ногою вперед (мал. 85).



Мал. 85.

Аналогічним чином виконується прямий удар прав... (що стоїть ззаду) ногою вперед із лівобічної бойової стійки (мал. 86).

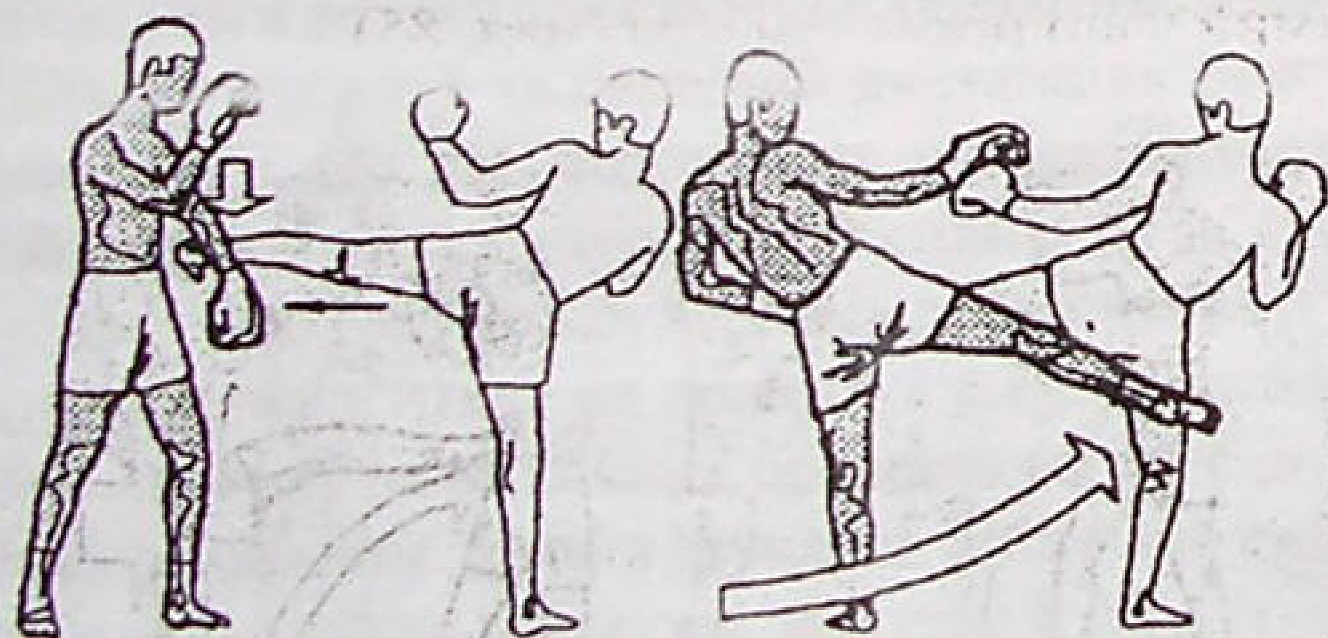


Мал. 86.

### *Захист від прямого удару ногою виконується такими діями:*

1.Відбити атакуючий рух ноги суперника передпліччям однойменної руки, рухом по дузі зверху-вниз-убік, так, щоб удар пройшов повз цілі. Продовжуючи круговий рух рукою, виконати захоплення ноги, що б'є, своїм ліктьовим згином із наступною контратакою (мал. 87).

2. Розривом дистанції.



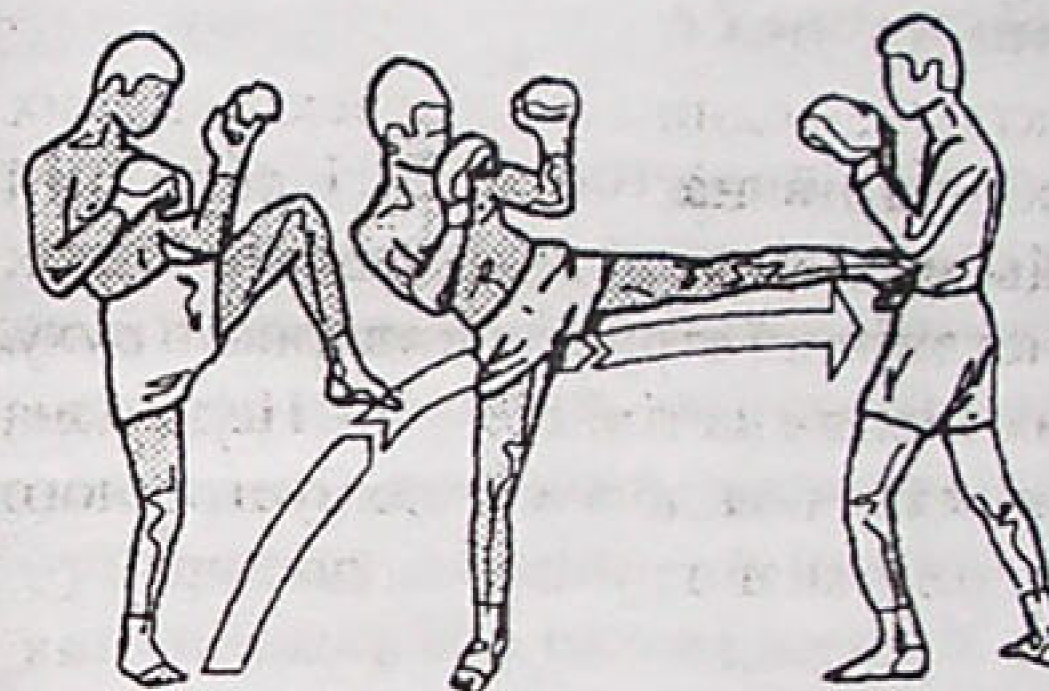
Мал. 87.



### *4.4.2.3. Бокові удари ногою*

Такі удари в рукопашному бою застосовуються рідше, ніж кругові та прямі удари ногами. Призначення бокового удару ногою, в цілому, те ж, що й прямого удару ногою уперед.

У лівобічній бойовій стійці вага тіла переноситься на праву ногу, права (опорна) стопа повертається дещо вправо, ліве коліно підтягується до грудей. Потім, з одночасним поворотом тулуба зліва-праворуч, стопа (лівої) ноги, що атакує, рухається до цілі, розвертаючись за годинною стрілкою до горизонтального положення. Удар завдається на середньому рівні (в тулуб), рідше – на верхньому рівні (в голову або шию). Ударний контакт здійснюється п'ятою, усією поверхнею стопи або зовнішнім ребром стопи (мал. 88).



Мал. 88.



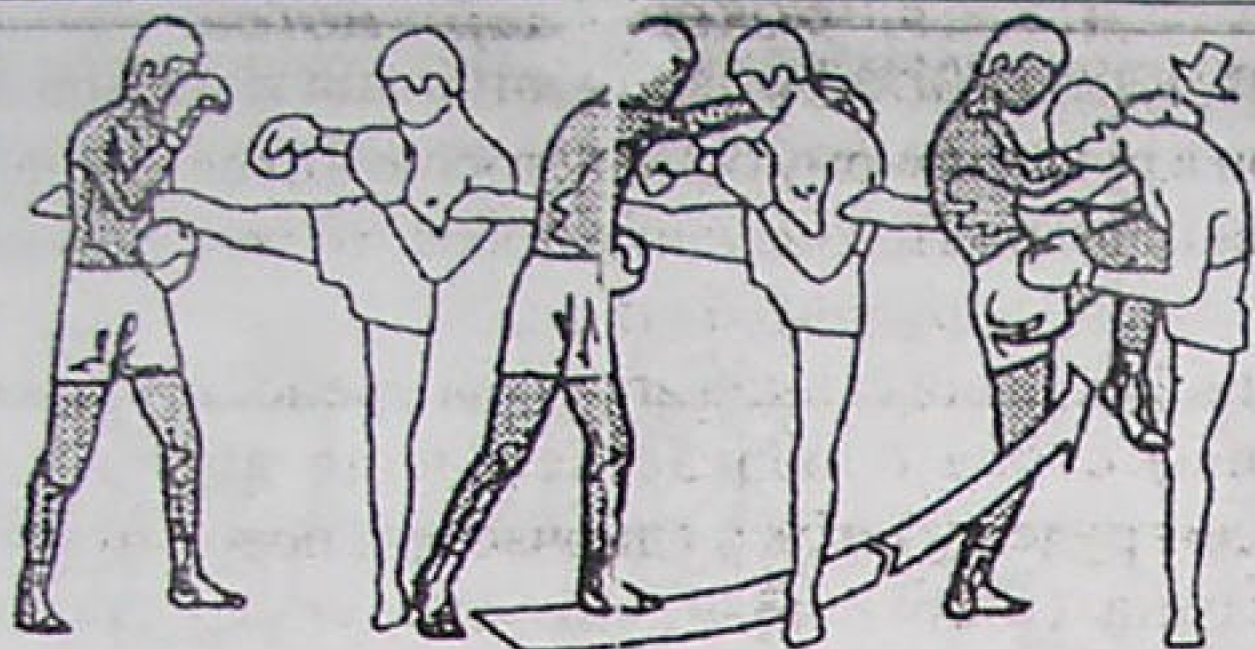
Мал. 89.

Техніка удару правою ногою здійснюється аналогічно (мал. 89).

### *Захист від бокових ударів ногою здійснюється:*

1. Розривом дистанції.

2. Відведенням передпліччям різнойменної руки рухом по дузі від себе-вниз-назовні, із наступним захопленням ноги суперника ліктьовим згином знизу. Потім виконуються контратакуючі дії, що закінчуються прийомами затримання (мал. 90).



Мал. 90.

### 4.4.2.4. Удари колінами

Удари колінами, як і удари ліктями, є одним із найефективніших способів завдання вражаючих ударів на ближній і середній дистанціях у рукопашному бою. Цьому сприяє цілий ряд анатомічних особливостей тіла людини та біомеханічної структури ударного руху.

Удари завдаються по чутливих місцях на тілі людини. Необхідна додаткова жорсткість ударів досягається за допомогою зустрічного ривка руками тіла суперника у бік коліна, що рухається до цілі.

#### Діагональний удар коліном

Беручи до уваги велику вражаючу силу, діагональний удар коліном застосовують на ближній та середній дистанціях рукопашного бою як атакуючий удар, що дає можливість швидко завершити двобій і перейти, після загину рук суперника за спину, до зв'язування.

У положенні захоплення суперника двома руками на верхньому рівні вага тіла переноситься на праву ногу. Руки натискають на тіло суперника в напрямку на себе-вниз, провокуючи його до випрямлення. З одночасним ривком двома руками вліво-на себе ліва нога, відштовхнувшись стопою від опори, зігнута в коліні, швидко рухається по діагоналі до цілі – у правий бік суперника (в зону печінки). Удар може бути завданий і в будь-яку іншу частину тіла суперника (мал.91).





Мал. 91. Мал. 92.

***Діагональний удар коліном правої ноги виконується аналогічно.***

#### Удар коліном уперед

Цей дуже потужний удар може використовуватися як із захопленням тіла суперника, так і без попереднього контакту з ним.

У захопленні двома руками за одяг на плечах суперника той, що атакує, переносить вагу свого тіла на праву ногу. З ривком руками на себе-вниз ліва нога, відштовхнувшись стопою від опори, коліном рухається до цілі – в нижню частину тулуба суперника (зона кишечнику або пахова зона). У цьому прийомі велику роль відіграє рух таза вперед, у завершальній фазі моменту завдання удару.

Завдяки цій дії удар виходить спрямованим уперед-угору, зустрічним до ривка. що виконується руками (мал. 92).

Без захоплення суперника руками зустрічний удар коліном уперед здійснюється в ситуаціях, коли суперник активно рухається на атакуючого, тіснячи його. Або після зміщення атакуючого з лінії атаки суперника із відвідним блоком, коли суперник не контролює стійкості свого тіла і по інерції рухається вперед – «провалюється» (мал. 93).

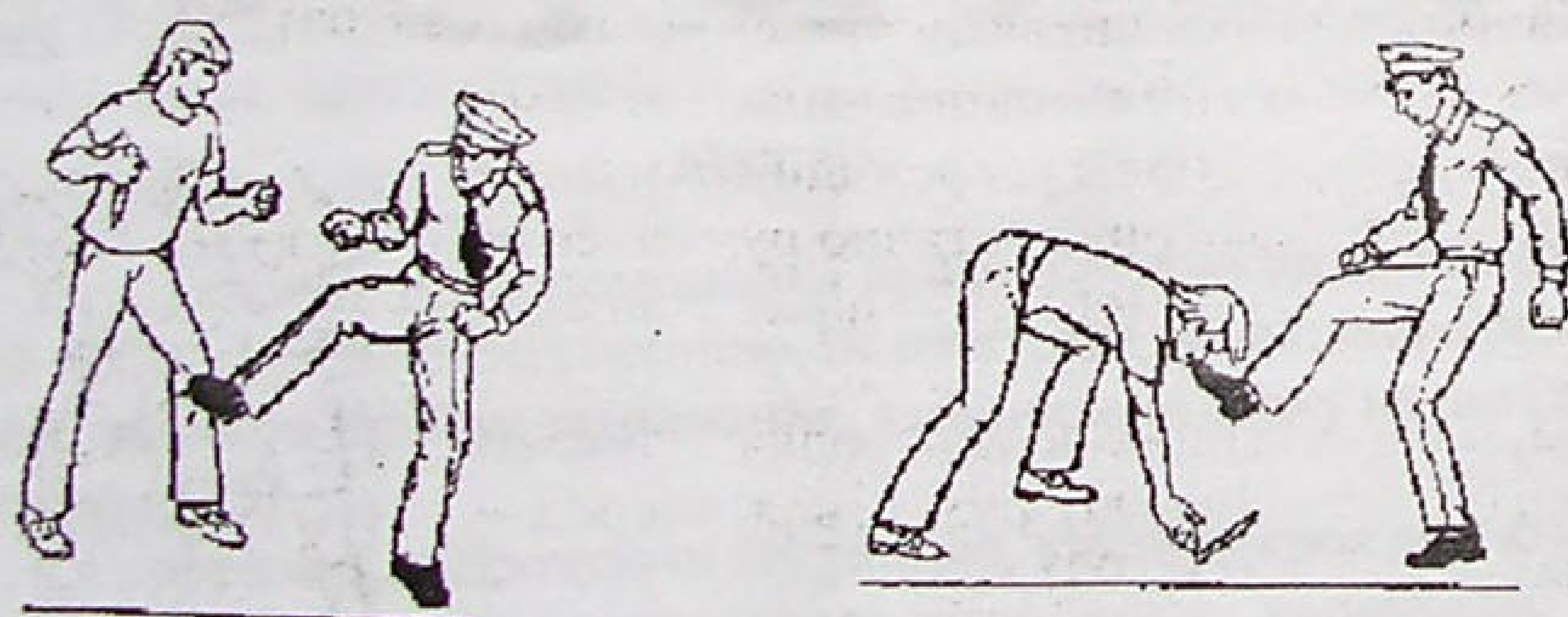


Мал. 93.

Інші різновиди техніки завдання ударів колінами в рукопашному бою залежать від особливостей індивідуальної рухової підготовки курсантів.









## 4.5. Прийоми затримання

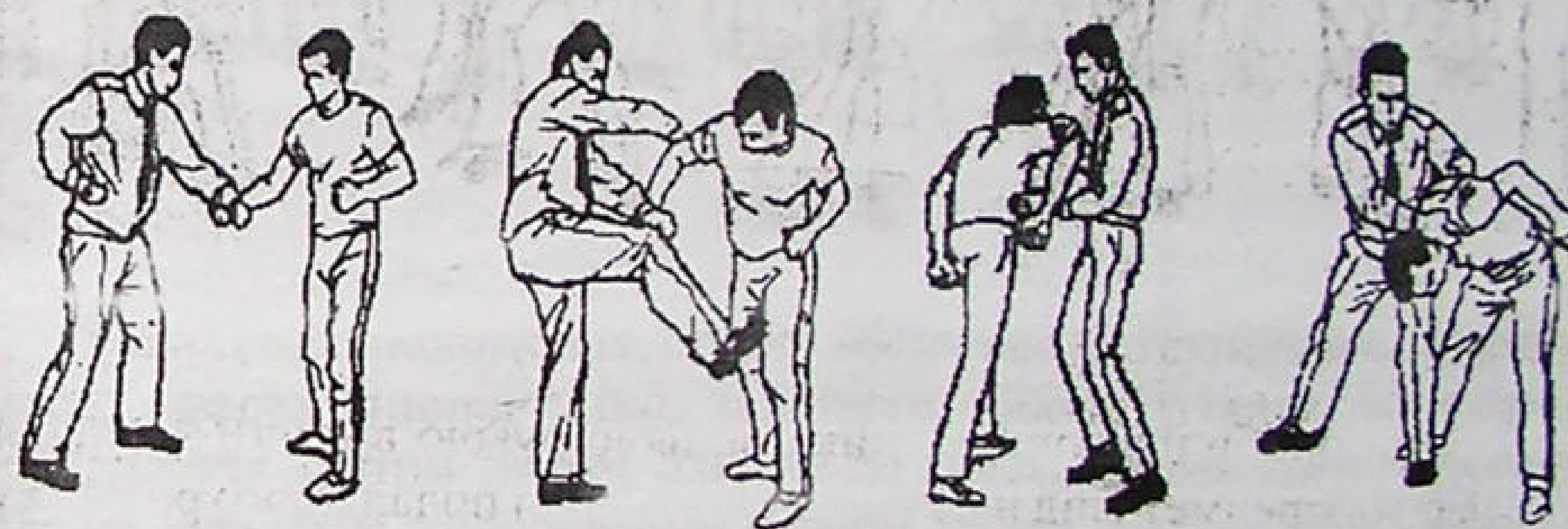
Усі прийоми рукопашного бою та їх комбінації, що вивчаються в практичних органах і навчальних закладах МВС, у своїй завершальній фазі повинні закінчуватися обов'язковим затриманням осіб, що здійснюють фізичний опір (як без зброї, так і з нею) у відповідь на законні вимоги працівника міліції. Тому тема «Прийоми затримання» є одним з основних розділів програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх співробітників правоохоронних органів.

### 4.5.1. Одиночні прийоми затримання

У разі затримання правопорушника одним працівником міліції, що змушений використовувати прийоми рукопашного бою для супроводу його до місця призначення, як правило, використовуються нижченаведені технічні способи больового впливу.

#### *У разі підходу спереду*

#### *4.5.1.1. Загин руки за спину ривком*



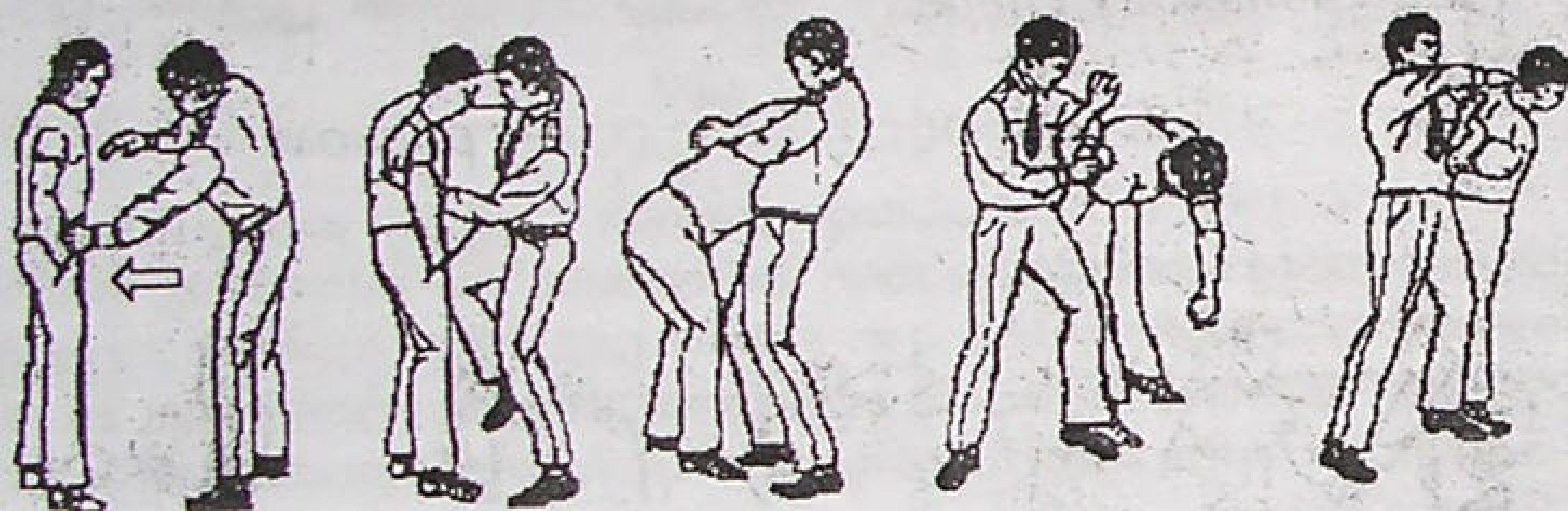
Мал. 94.

Співробітник виконує захоплення (або відведення, що блокує) різнойменної руки суперника своєю лівою рукою з одночасним кроком лівою ногою вперед-уліво. Для подальшого розвитку ініціативи своєї дії він виконує удар правою ногою по чутливій зоні в нижньому рівні

тіла суперника (розслаблюючий удар). Потім продовжує атаку, захоплюючи плече правої руки суперника (ближче до ліктя) своєю правою рукою хватом зверху. З різким ривком правою рукою на себе-вниз виконує поворот праворуч кругом на лівій нозі, використовуючи інерцію обертання для загину правої руки суперника за спину сумісним зусиллям обох рук. Ліва нога ставиться впритул з боку правої ноги суперника. При цьому з'єднані пальці лівої руки захоплюють плече правої руки суперника ближче до ліктя (вузол), правою рукою співробітник захоплює одяг (волосся або тіло) та не дає суперникові здійснити можливу протидію: наприклад, звільнення швидким обертанням навколо вертикальної осі тіла в бік загину руки або звільнення від захоплення перекидом уперед (мал. 94).

Загин лівої руки суперника за спину здійснюється аналогічним чином у дзеркальному відображенні.

### 4.5.1.2. Загин руки за спину замком



Мал. 95.

У разі спроби правопорушника правою рукою витягти з кишені який-небудь предмет слід негайно, не очікуючи подальшого розвитку подій, виконати прийом затримання, здійснюючи атаку на цю (праву) руку (мал. 95).

Співробітник, скорочуючи дистанцію, виконує крок лівою ногою вперед-уліво. Одночасно «вставляє» випрямлену напружену кисть лівої руки між тілом суперника та передпліччям його правої руки, ближче до кисті. Переносячи вагу свого тіла на ліву ногу, співробітник з'єднує руки в «замок» (ліва кисть супінується, тобто повертається



долонею вліво-вгору, пальці притиснуті один до одного. Права кисть накладається на неї зверху. Пальці обох кистей стискують, формуючи «замок»). Виконуючи ривок руками на себе-вниз, співробітник завдає зустрічного діагонального удару коліном у середній рівень тіла суперника (розслаблюючий удар). Потім, розвертаючись кругом праворуч на лівій нозі, співробітник робить загин правої руки суперника за спину, захоплює правою рукою одяг на шиї суперника. Далі, із больовим впливом, супроводжує затриманого в потрібному напрямку.

Загин лівої руки правопорушника за спину замком здійснюється аналогічним чином, у дзеркальному відображенні.

### 4.5.1.3. Загин руки за спину нирком



Мал. 96.

З вихідного положення, стоячи обличчям до суперника, із кроком лівою ногою вперед-уліво, захопити обома руками його праве передпліччя хватом зверху, ближче до кисті. Переносячи вагу свого тіла на ліву ногу з одночасним ривком двома руками вліво-вгору-на себе, вивести суперника зі стійкої рівноваги та завдати йому удару правою ногою (круговий удар стопою або діагональний удар коліном – залежно від відстані) в зону паху або нижню частину живота. Продовжуючи «витягати» захоплену руку суперника вгору-вліво, із поворотом кругом-ліворуч, «пірнути» під його праву руку, скручуючи її всередину. Опинившись позаду суперника, поштовхом лівою рукою в його правий ліктьовий згин виконати загин руки за спину. Правою

рукою захопити одяг у зоні шиї і з больовим впливом супроводити правопорушника в потрібному напрямку (мал. 96).

Загин лівої руки за спину нирком виконується аналогічно, у дзеркальному відображенні.

### *У разі підходу ззаду*

### *4.5.1.4. Загин руки за спину поштовхом у разі підходу ззаду*



Мал. 97.

Знаходячись ззаду, із кроком правою ногою вперед-управо, зробити захоплення зап'ястя правої руки суперника своєю правою рукою хватом зверху та відвести її убік-на себе. Переносячи вагу свого тіла на праву ногу, завдати зовнішнім боком лівої стопи удару в ахіллесове сухожилля правої ноги суперника. Потім штовхнути лівою рукою в ліктьовий згин уперед-униз з одночасним ривком правою рукою на себе-вгору і зробити загин правої руки суперника за спину. Повернути його праворуч і приставити свою ліву ногу до його правої ноги (мал. 97). Правою рукою захопити одяг у зоні шиї суперника. Потім, із больовим впливом, перемістивши центр ваги тіла суперника на його праву ногу, виконати супровід затриманого в потрібне місце.

Загин за спину поштовхом лівої руки суперника в разі підходу ззаду виконується аналогічним чином у дзеркальному відображенні.

У випадку виниклої необхідності надіти на затриманого наручники (або зв'язати його підручними засобами) треба із використанням передньої підніжки або удару лівою стопою в його правий підколінний згин, здійснюючи постійний больовий вплив на



зігнену руку, укласти суперника на живіт (або поставити його на коліна з упором грудьми об будь-яку вертикальну поверхню) та виконати необхідні дії.

### *4.5.1.5. Затримання удушенням у разі підходу ззаду*



Мал. 98.

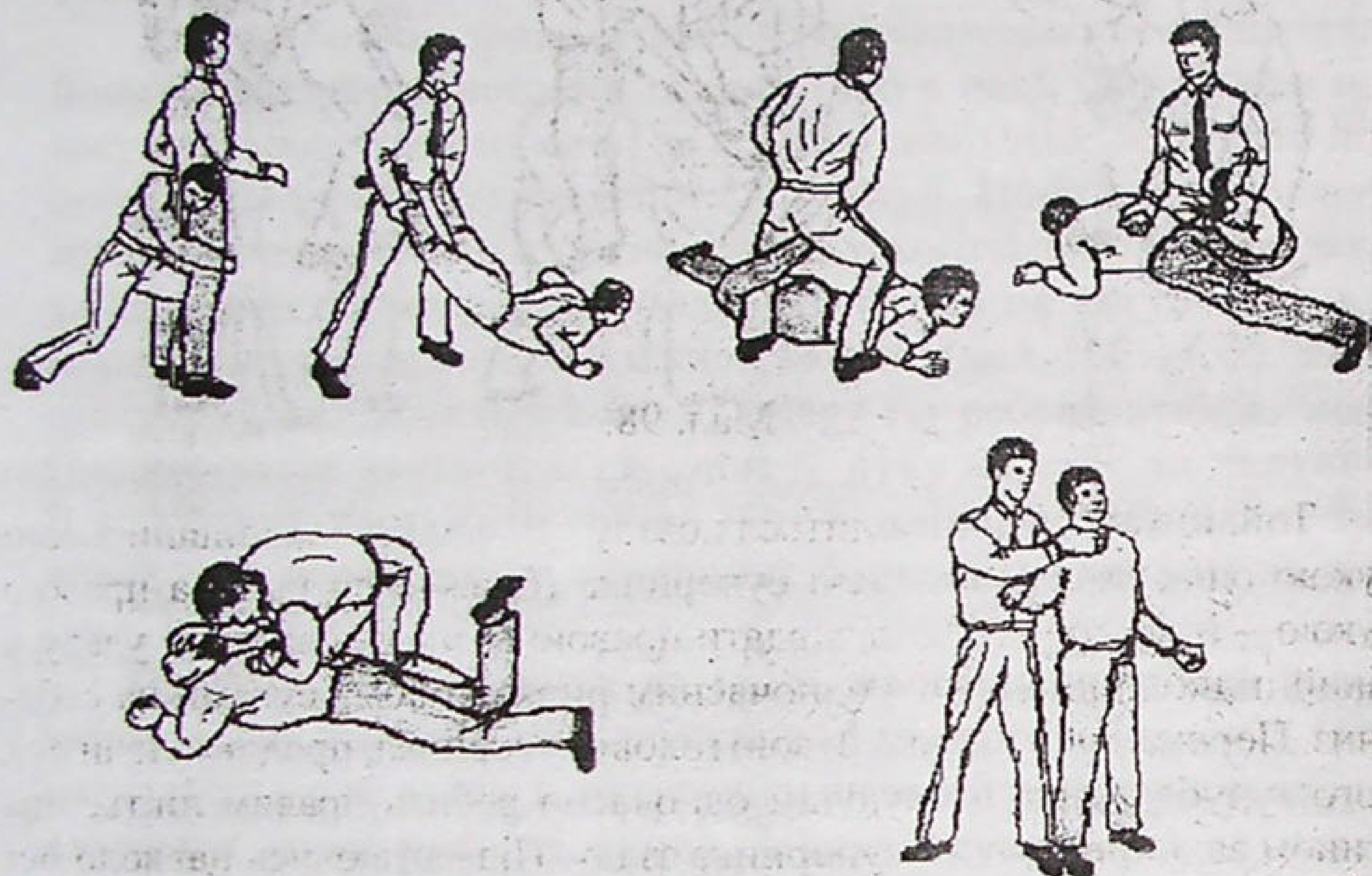
Той, що атакує, знаходиться позаду суперника. Захопивши лівою рукою одяг на лівому плечі суперника (ближче до шиї), а правою рукою – його голову, слід завдати правою стопою швидкого удару в лівий підколінний згин з одночасним ривком обома руками на себе-вниз. Перехопивши лівою рукою голову суперника, продовжуючи рух його тулуба назад, атакуючий одночасно робить правим ліктьовим згином захоплення шиї суперника ззаду. Підвернувши [illegible] всі свого тіла вліво [illegible] руки в замок і стискаючи їх, атакуючий, спираючись лівим стегном у спину суперника, виконує задушливий прийом (мал. 98).

Після припинення суперником опору, атакуючий, з поворотом уліво, не відпускаючи задушливого захоплення, саджає його на землю й упирається своїм правим коліном у спину, прийнявши положення напівприсіду, перемістивши вагу тіла на праву ногу та повернувши праву стопу вліво. Долоню лівої руки кладе на голову суперника (в зоні верхівки) та натискує на неї рухом униз, здійснюючи больовий вплив на шию. Зафіксувавши його тіло в зігнутому положенні, відпускає задушливе захоплення правою рукою, захоплює нею

зап'яст... авої руки суперника і виконує загин руки за спину. Боль... захоплення вузлом ліктя суперника фіксується лівою рукою, а прав... рука утримує одяг у зоні шиї.

Після цього, здійснюючи больовий вплив на праву руку з обертанням суперника навколо себе вправо, слід підняти його на ноги та доставити в потрібне місце.

### *4.5.1.6. Затримання кидком із захопленням ніг ззаду*



Мал. 99.

Атакуючий знаходиться позаду суперника. З випадом уперед лівою ногою виконує захоплення обома руками його ніг у зоні колін, ліве плече упирається в сідниці. Поштовхом плечем уперед, з одночасним ривком руками на себе-вгору, виконує кидок суперника на підлогу, обличчям униз.

Завдає удару правою ногою в зону паху. Права нога після удару опускається на землю трохи праворуч, стопа повертається ліворуч. Потім, відпустивши ліву ногу суперника, атакуючий лівою рукою захоплює п'яту його правої стопи, а правою рукою – носок. Здійснює



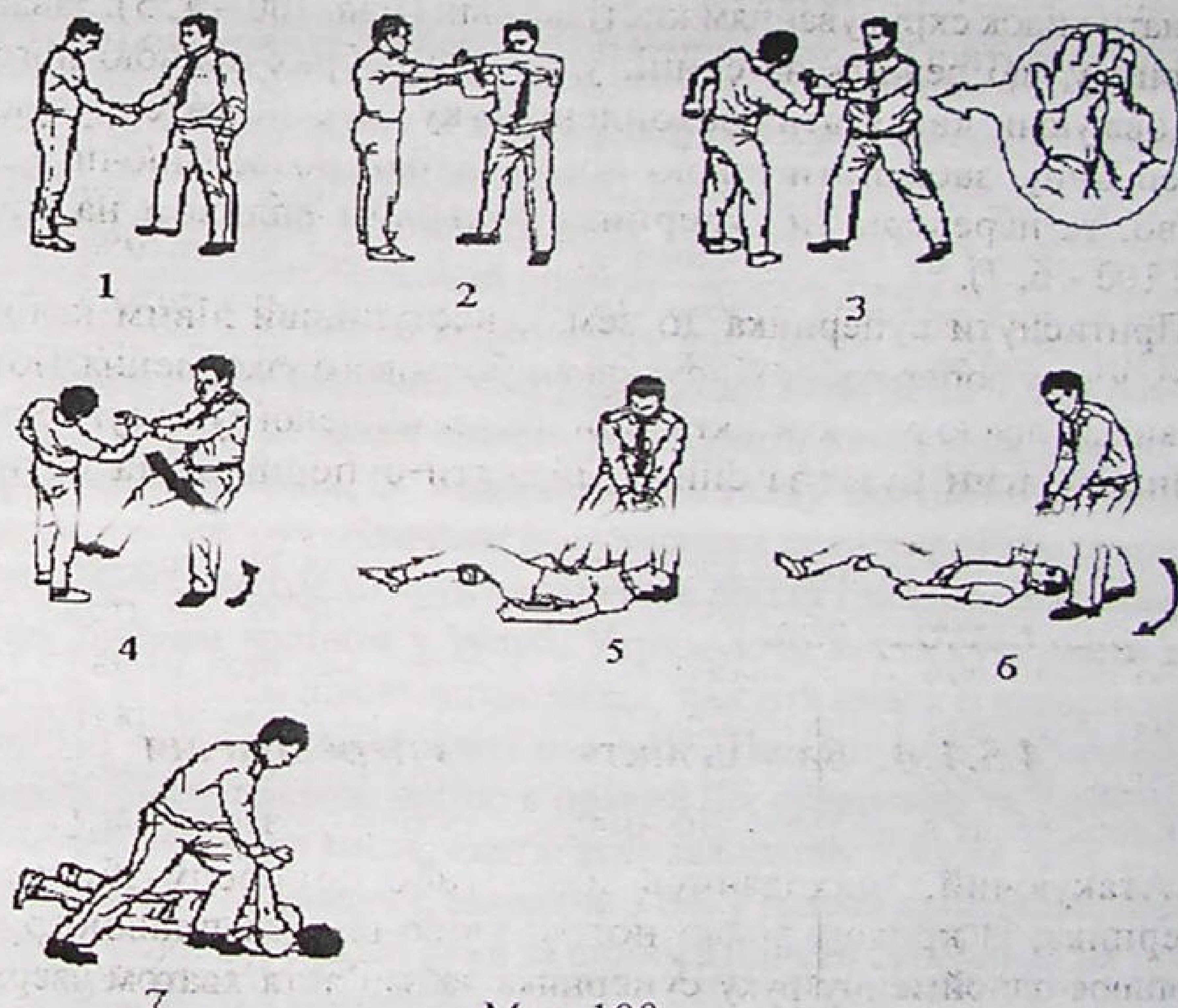
больовий вплив, скручуючи ліворуч стопу, ... захоплена. З поворотом тулуба вправо на правій нозі атакуючий пер...осить свою ліву ногу через праве стегно суперника й, опускаючись на коліна, нахиляє тулуб уперед. Виконує больовий прийом – защемлення колінного суглоба.

Лівою рукою продовжує здійснення тиску на стопу суперника зверху, скручуючи її, права рука упирається в його спину.

Больовим впливом на ногу примусити суперника завести праву руку за спину, зафіксувати больове захоплення його руки «вузлом» своєю лівою рукою з упором лівим ліктем у спину суперника, а потім звільнити свою ліву ногу.

Захопивши правою рукою одяг на шиї суперника, здійснюючи больовий вплив лівою рукою, з обертанням праворуч підняти суперника на ноги та доставити в потрібне місце (мал. 99).

### *4.5.1.7. Скручування кисті назовні з переходом до затримання загином руки за спину в положенні лежачи*




Мал. 100.

Той, що атакує, захоплений суперником за праве зап'ястя правою рукою (або двома руками). Лівою рукою хватом зверху, притиснути праву кисть суперника до свого правого передпліччя, супроводжуючи цей рух невеликим скручуванням тулуба праворуч. З кроком лівою ногою ліворуч, підняти напружену кисть захопленої руки вгору, здійснюючи тиск на праву руку суперника вліво-зсередини. Погодженим рухом тулуба й обох рук атакуючий звільняється від захоплення. Одночасно він захоплює праву кисть суперника двома руками, упираючись великими пальцями в основу мізинного пальця з тильного боку захопленої руки, згинаючи його кисть від себе-вниз (мал. 100 – 1, 2, 3).

Для запобігання зриву суперником захоплення кисті слід завдати йому удару правою ногою в гомілку (або в пах). Опустивши праву ногу на землю та переносячи на неї вагу свого тіла, заступити лівою ногою вліво-назад, скручуючи свій тулуб. Ноги злегка зігнуті в колінах – «заряджені». Потужним рухом усього тіла вліво-вниз-за себе, здійснюючи обома руками больовий вплив на кисть суперника, виконати кидок скручуванням кисті назовні (мал. 100 – 4, 5). Завдати супернику, що лежить на спині, удару по ребрах правою ногою. Продовжуючи «витягати» захоплену руку на себе та скручуючи її всередину, заступити лівою ногою вліво, розвертаючи тулуб вправо, та перевернути суперника больовим впливом на живіт (мал. 100 – 6, 7).

Притиснути суперника до землі, наступивши лівим коліном зверху, в зону попереку, не відпускаючи больового захоплення. Потім, надавивши лівою рукою в ліктьовий згин захопленої руки суперника, виконати загин руки за спину, підняти суперника на ноги та супроводити в потрібному напрямку.

### *У разі підходу збоку*

### *4.5.1.8. Важіль ліктя через передпліччя*

Атакуючий, знаходячись збоку (або попереду-збоку) від суперника, із кроком лівою ногою вліво-вперед правою рукою захоплює однойменну руку суперника за зап'ястя хватом зверху. З розворотом тулуба праворуч, підключаючи ліву руку, виконує ривок



захопленої руки суперника вправо-на себе-вгору. З перенесенням ваги тіла на ліву ногу атакуючий завдає лівою рукою зустрічного удару навідліг у голову суперника, продовжуючи утримувати своєю правою рукою його праву руку на рівні плечей.



Мал. 101.

Після виконання удару ліва рука атакуючого опускається спереду між тілом суперника та його захопленою рукою. Притискаючи руку суперника до свого тулуба, ліве передпліччя упирають знизу, трохи вище ліктьового згину, а кисть кладуть зверху на передпліччя своєї правої руки, що тримає захоплену руку. Погодженим зусиллям обох рук, віджимаючи захоплену руку вниз-назовні та подаючи груди вперед, виконують больовий прийом – *важіль ліктя через передпліччя*, що дозволяє доставити затриманого в потрібне місце (мал. 101).

Якщо після завдання удару суперник встигне зігнути свою руку, що захоплена, це може значно ускладнити виконання важеля ліктя через передпліччя. У подібному випадку потрібно із швидким поворотом ліворуч обличчям до суперника захопити лівою рукою його праву кисть зверху, зігнути свої руки в ліктях і завдати діагонального удару правим коліном у тулуб. Утримуючи кисть суперника обома руками, із кроком лівою ногою назад, зробити кидок із використанням прийому «скручування кисті назовні». Не відпускаючи захоплення, завдати удару правою ногою в правий бік суперника та, здійснюючи больовий вплив на кисть, «витягати» захоплену руку на себе. Швидко розвернутися праворуч і, заходячи з боку голови суперника, зробити загин захопленої правої руки за спину. Підняти суперника на ноги та доставити його в потрібне місце.

### 4.5.…. *Важіль плеча всередину з переходом до загину руки за спину*



1 2 3



4



5



6



7

Мал. 102.

Суперник завдає удару правою рукою зверху. Атакуючий, із кроком лівою ногою вліво-вперед, лівим передпліччям ставить блок, який зупиняє удар. Майже одночасно виконується захоплення правою



рукою зсередини зап'ястя руки суперника, що б'є (мал. 102 – 1, 2). Витягаючи захоплену руку на себе-вгору (продовжуючи рух суперника), завдати йому зустрічного удару ногою в гомілку (або в пах). Повертаючись на лівій нозі праворуч, продовжуючи витягати правою рукою руку суперника вправо-вниз, а долонею лівої руки упираючись у його лікоть, перенести лікоть своєї лівої руки через захоплену руку та, з випадом лівою ногою вперед, виконати важіль *плеча* суперника *всередину* з одночасним *важелем кисті*, уперши плече суперника у своє ліве коліно (мал. 102 – 3, 4, 5, 6). Виконуючи больовий вплив на захоплену руку, зробити загин руки за спину та супроводити затриманого в потрібне місце (мал. 102 – 7).

## 4.5.2. Групові прийоми затримання (зразкові варіанти)

### *4.5.2.1. Затримання вдвох у разі підходу з протилежних боків*



Мал. 103.

Затримуючи правопорушника вдвох, розташовуючись із протилежних сторін, збоку від затримуваного, однин з атакуючих повинен щільно захопити обома руками (ліву) руку суперника та, притиснувши її до свого тулуба, позбавити його можливості маневрувати. Партнер, захоплюючи другу (праву) руку, одним із прийомів затримання (наприклад, загином руки за спину ривком)

робить загин руки за спину та натискає правою рукою на одну з чутливих точок на голові, змушуючи затримуваного випрямитися. Потім перший з атакуючих виконує *важіль ліктя через передпліччя*, а другий – захоплення правою рукою за голову або одяг на шиї затримуваного. Здійснюючи одночасно больовий вплив, удвох доставляють затриманого до призначеного місця (мал. 103).

### *4.5.2.2. Затримання вдвох у разі підходу спереду та ззаду*

Затримуючи правопорушника вдвох, у разі підходу до нього з двох боків (спереду та ззаду), можна використати наступний варіант дій. Перший з атакуючих, що знаходиться попереду від затримуваного, правою рукою виконує захоплення його лівої руки, блокуючи її (те саме, коли правопорушник сам захоплює одяг на грудях того, що атакує). У цей момент партнер, що знаходиться позаду, захоплює правопорушника за волосся (або за одяг на шиї) та ривком руками на себе-вниз з одночасним ударом стопою в підколінний згин змушує затримуваного прогнутися назад, втратити рівновагу тіла та відпустити (або послабити) своє захоплення. Далі він захоплює правопорушника за праву руку своєю правою рукою, протягає її вправо-на себе, блокуючи лівою рукою зверху. Перший з атакуючих у цей час робить правопорушникові загин лівої руки за спину ривком і захоплює його лівою рукою за волосся або за одяг на шиї. Здійснюючи больовий вплив, він змушує правопорушника випрямитися. Другий з атакуючих виконує важіль ліктя через передпліччя. Здійснюючи одночасно больовий вплив, обидва партнери разом доставляють затриманого в призначене місце (мал. 104).



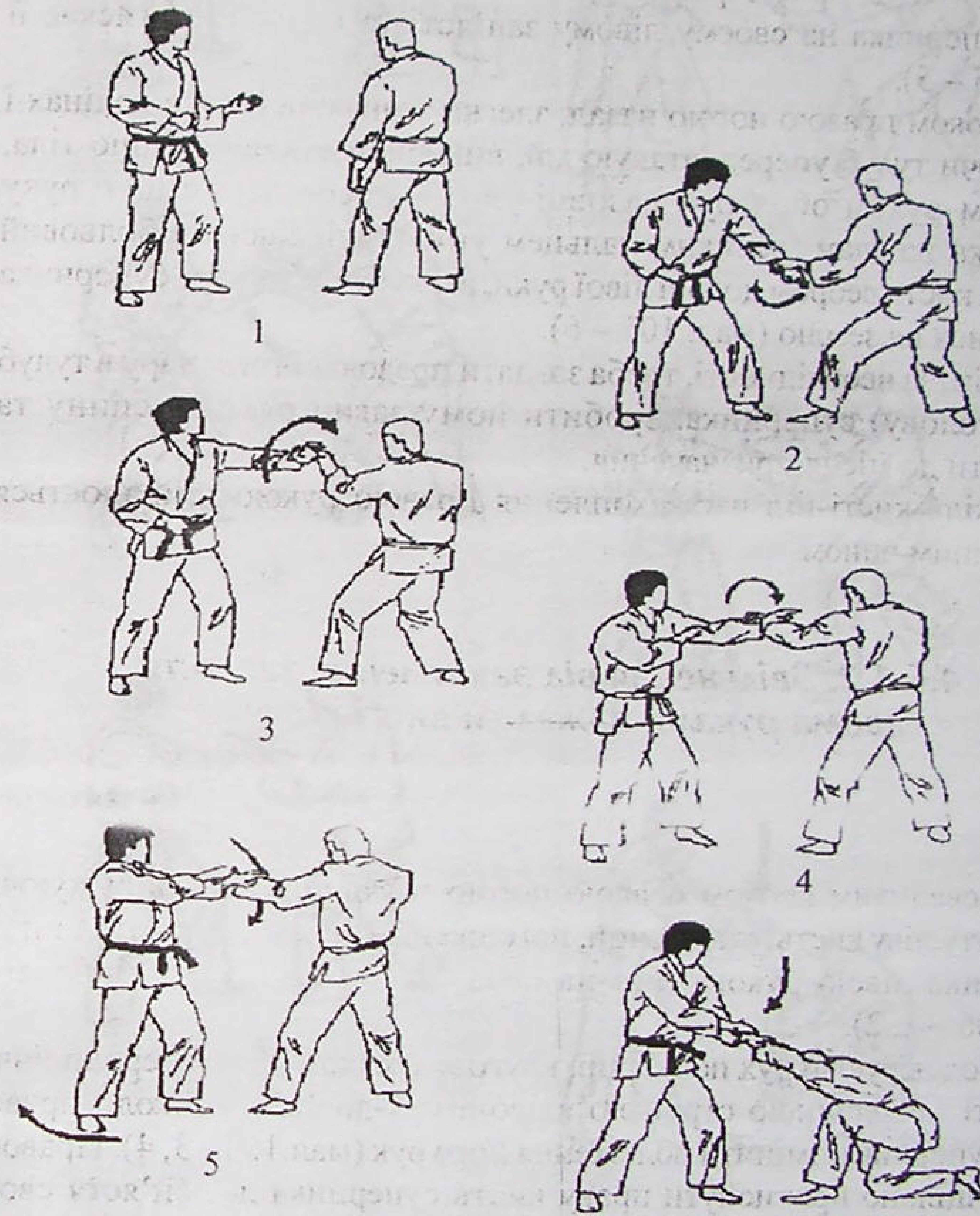
Мал. 104.



## 4.6. Прийоми визволення від захоплення й обхватів

### 4.6.1. Визволення від захоплення

#### *4.6.1.1. Визволення від захоплення зап'ястя однойменною рукою важелем кисті назовні*




Мал. 105.

Суперник захопив лівою рукою зверху зап'ястя лівої руки того, що атакує.

З невеликим кроком правою ногою назад-вправо атакуючий переміщає на неї вагу свого тіла та тягне ліву руку вниз-на себе.

Потім, круговим рухом передпліччям і кистю всередину-вгору-назовні переводить руку суперника у верхнє положення так, щоб кисть атакуючого була розташована зверху, на зап'ясті лівої руки суперника (мал. 105 – 1, 2, 3, 4). Правою рукою атакуючий зверху фіксує ліву кисть суперника на своєму лівому зап'ясті та щільно притискає її (мал. 105 – 5).

З кроком правою ногою назад, злегка згинаючи ноги в колінах і нахиляючи тулуб уперед, атакуючий, використовуючи інерцію тіла, круговим рухом обох рук назовні-униз-на себе переміщує руку суперника на злам (великим пальцем униз). Здійснюючи больовий вплив на кисть ребром долоні лівої руки, атакуючий змушує суперника опуститися на землю (мал. 105 – 6).

Потім, за необхідності, треба завдати правою ногою удару в тулуб (або в голову) суперника, зробити йому загин руки за спину та доставити до місця призначення.

Важіль кисті під час захоплення правою рукою здійснюється аналогічним чином.

### *4.6.1.2. Звільнення від захоплення зап'ястя двома руками важелем кисті назовні*

Суперник захопив двома руками зап'ястя лівої руки того, що атакує.

З невеликим кроком правою ногою назад-управо, напружуючи витягнуту ліву кисть, атакуючий, погодженим рухом усього тіла тягне суперника лівою рукою вниз-на себе, виводячи його з рівноваги (мал.106 – 1, 2).

Продовжуючи рух по інерції, круговим махом лівого передпліччя та кисті за годинною стрілкою вліво-вгору-до себе, навколо правої кисті суперника, змінити положення його рук (мал.106 – 3, 4). Правою кистю щільно притиснути праву кисть суперника до зап'ястя своєї лівої руки, а свою ліву кисть покласти на його праве зап'ястя та повертати його великим пальцем униз (мал.106 – 5).






Мал. 106.

З невеликим кроком правою ногою назад, злегка згинаючи ноги в колінах, використовуючи вагу свого тіла та зусилля обох рук, больовим впливом лівою кистю на праву кисть суперника, в напрямку вниз-на себе, змусити його опуститися на коліно (мал. 106 – 6).

За необхідності варто завдати удару правою ногою в тулуб (або в голову) суперника та виконати один із прийомів затримання. Потім доставити порушника до місця призначення.

У разі захоплювання двома руками зверху правої руки атакуючого звільнення виконується аналогічно, у дзеркальному відображенні.

### *4.6.1.3. Звільнення від захоплення за кисть двома руками кидком поворотом тулуба з коліна*

Суперник захопив атакуючого за кисть правої руки двома руками зверху та тягне до себе.

Необхідно, м'яко пручаючись, змусити суперника збільшити силу тяги (мал. 107 – 1, 2).

У момент, коли суперник підключає до тяги руками вагу свого тіла, тобто переміщає центр ваги тіла на ногу, що стоїть позаду, потрібно зробити швидкий крок правою ногою вперед, використовуючи його тягнуче зусилля («піддаючись» йому).

Далі, неначе «спираючись» на свою захоплену руку, варто виконати крок правою ногою та поставити свою праву ступню за ліву ногу суперника, розгорнувши стопу всередину. Одночасно лівою рукою захопити одяг на правому плечі суперника (мал. 107 – 3).

Занести, у темпі цілісного руху, свою ліву ногу по дузі назад-уліво-за себе. Опускаючись на ліве коліно, виконати ривок руками на себе-вниз, підключаючи до погодженого зусилля м'язів рук і тулуба ще й інерцію руху свого тіла, і таким чином завершити кидок (мал. 107 – 4, 5, 6).

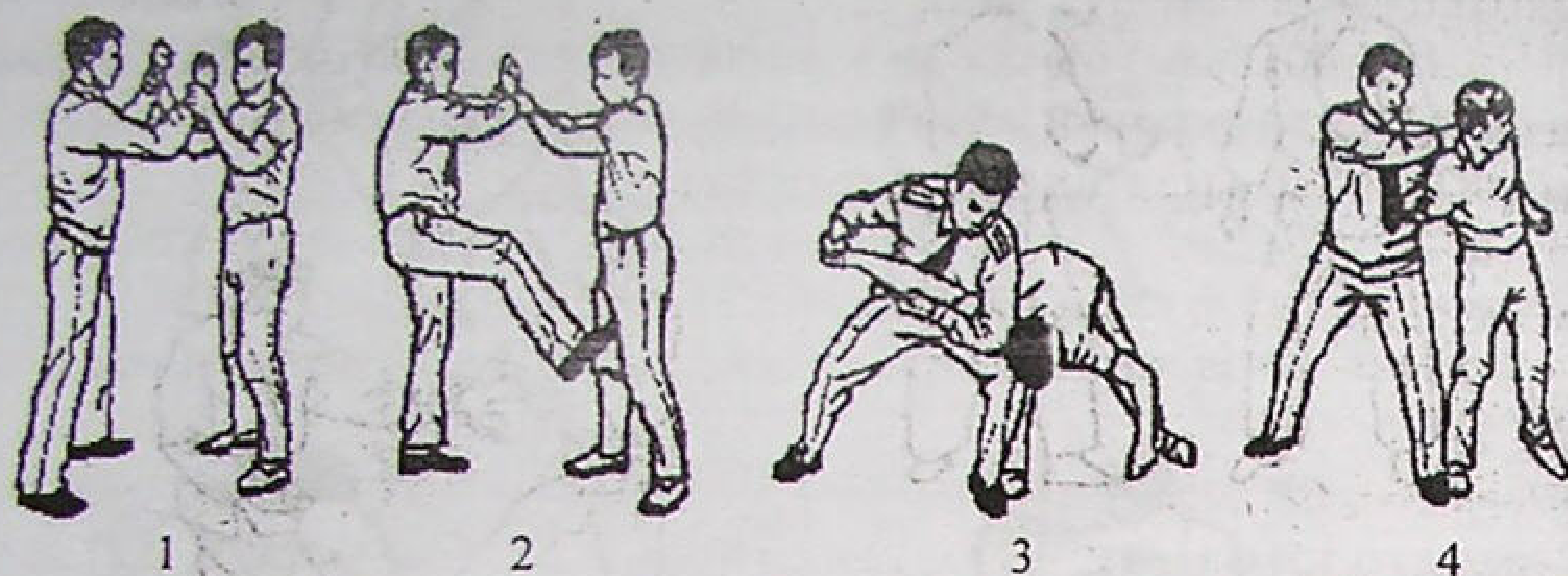
Для затримання суперника варто спочатку виконати больовий прийом – *важіль кисті всередину з упором ліктем у землю*. Потім, перехопивши лікоть суперника лівою рукою та продовжуючи больовий вплив, провести загин захопленої руки за спину, підняти суперника на ноги та доставити в потрібне місце.






Мал. 107

## 4.6.1.4. Звільнення від захоплення кистей обох рук хватом знизу важелем плеча та кисті всередину



Мал.108.

Суперник захопив атакуючого за обидві руки хватом знизу.

З ривком обома руками на себе-вниз завдати йому удару ногою в пах (або в іншу, чутливу частину тіла). Захопити правою рукою зап'ястя правої руки суперника та виконати важіль плеча всередину з одночасним важелем кисті всередину.

Провести загин захопленої руки за спину та доставити затриманого до місця призначення (мал. 108).

## 4.6.1.5. Звільнення від захоплення кистей обох рук хватом зверху важелем плеча всередину

Суперник захопив зап'ястя атакуючого двома руками хватом зверху.

З кроком ногою назад атакуючий виконує ривок руками на себе-вгору. Одночасно, продовжуючи цей рух розкритими напруженими долонями, захоплює зап'ястя суперника знизу (мал.109 – 1, 2).

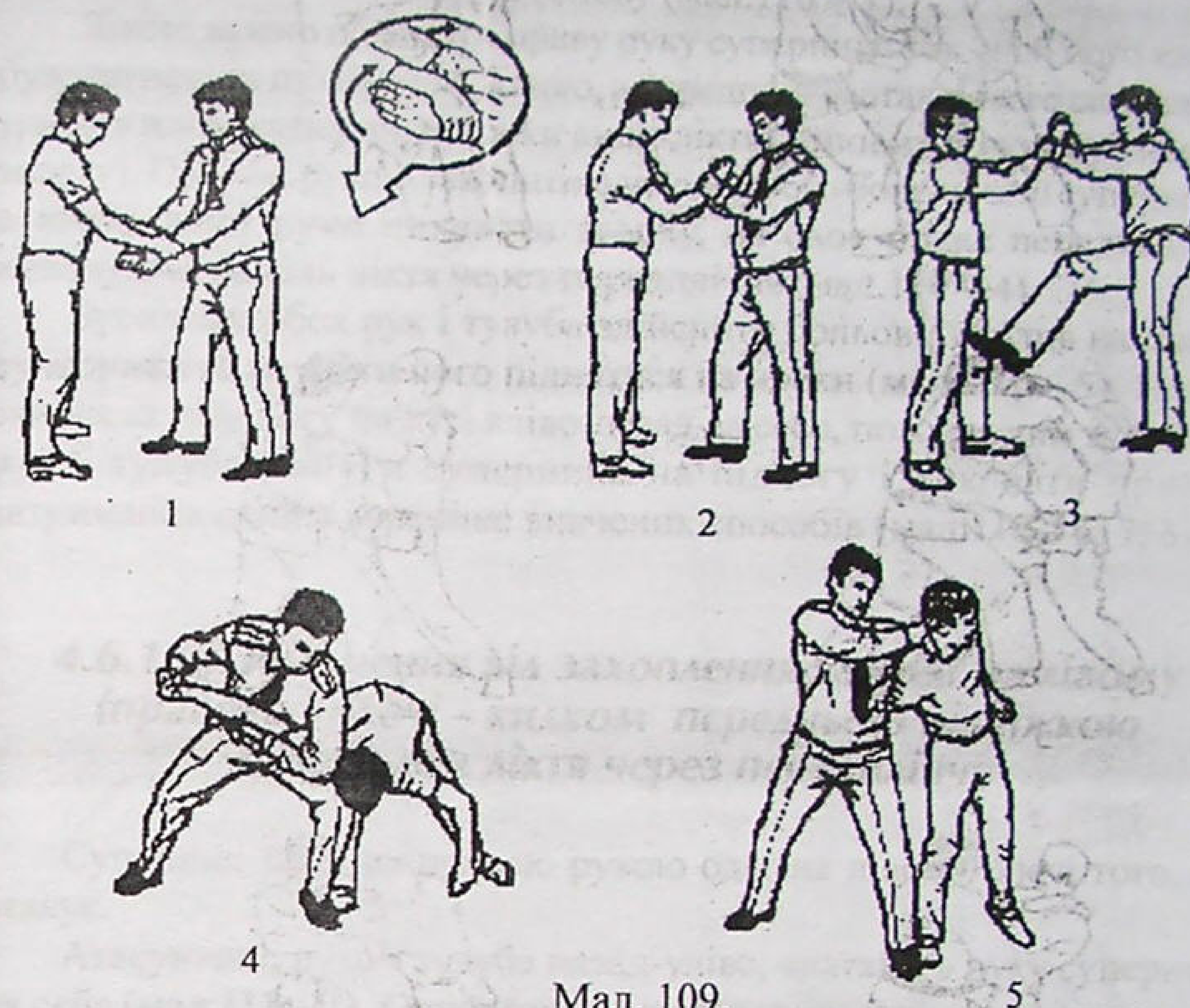
Ногою, що стоїть ззаду, атакуючий завдає супернику зустрічного удару в пах (або в інше чутливе місце), відпускає ліву руку суперника та захоплює правою рукою кисть його правої руки (мал.109 – 3).

Повертаючись праворуч-кругом на лівій нозі, атакуючий виконує важіль плеча та важіль кисті всередину (мал.109 – 4).

Потім атакуючий переходить до прийому затримання суперника



загином руки за спину і супроводжує його в необхідне місце (мал.109 - 5).

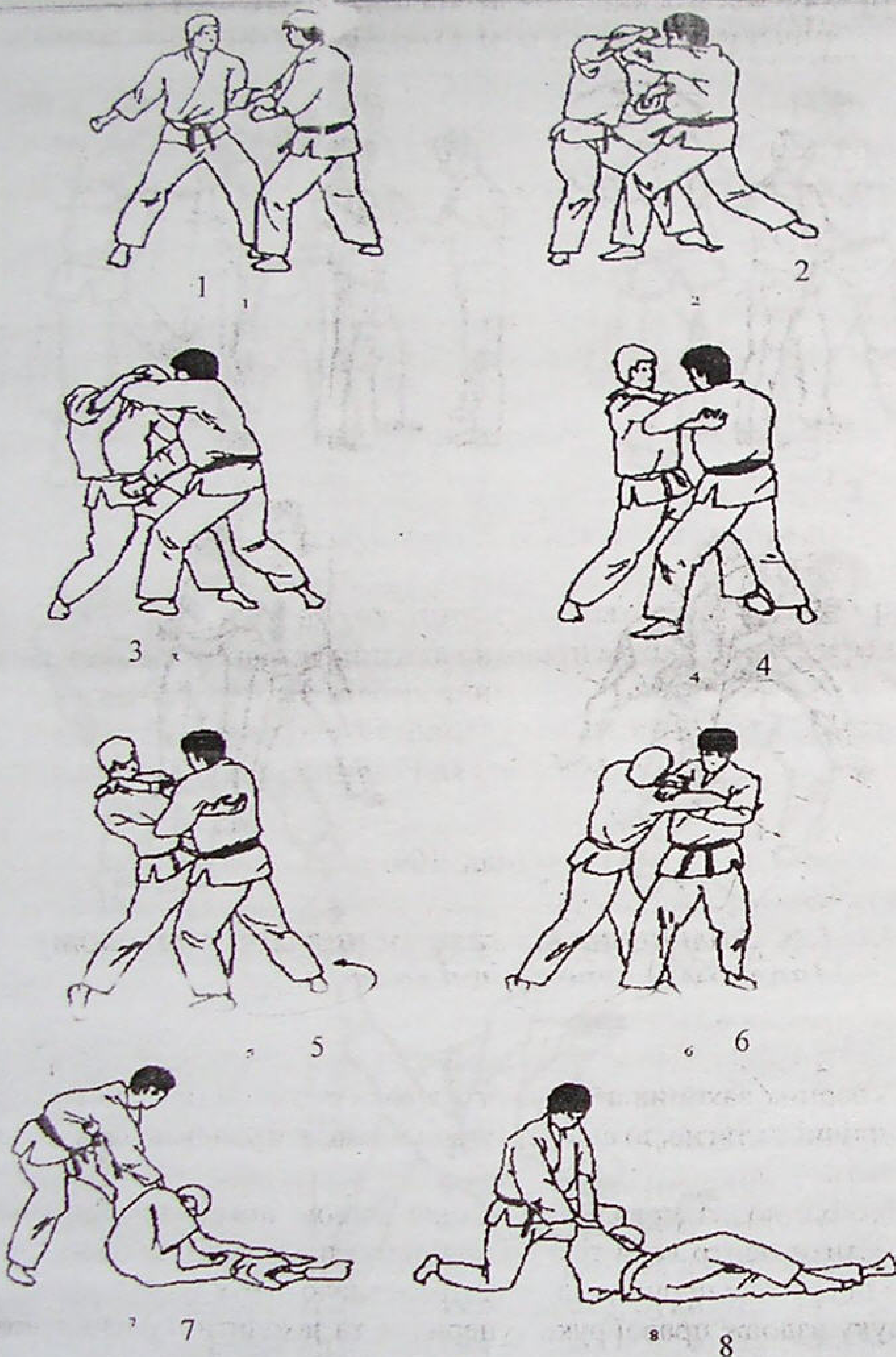


Мал. 109.

## 4.6.1.6. Звільнення від захоплення одягу на лівому (правому) передпліччі кидком поворотом із важелем ліктя через передпліччя

Суперник захопив атакуючого лівою рукою за одяг на правому передпліччі та тягне до себе, готуючись завдати удару правою рукою (мал.110).

Необхідно, із невеликим кроком лівою ногою вперед-уліво, перемістити центр ваги тіла на ліву ногу, підставляючи блок лівою рукою під руку суперника, що б'є. Продовжуючи рух тулуба, провести ліву руку вздовж правої руки суперника та захопити її плече зверху. Одночасно виконати ривок уліво зігнутою в лікті правою рукою, звільняючи її від захоплення (мал.110 – 1, 2).




Мал. 110



з ривком лівою рукою на себе, завдати удару навідліг правою рукою в нижню частину тулуба (або в пах) суперника, а потім, цією ж рукою, ударити його знизу в голову (мал.110 – 3).

Лівою рукою обхопити праву руку суперника так, щоб його кисть була затиснута пахвинною зоною, а передпліччя атакуючого спиралося знизу, в плече суперника, трохи вище ліктя («оповити» руку суперника зверху). Правою рукою захопити одяг з правого боку на шиї суперника, а кисть лівої руки покласти зверху, на своє праве передпліччя, виконуючи важіль ліктя через передпліччя (мал.110 – 4).

Зусиллям обох рук і тулуба здійснити больовий вплив на лікоть суперника та змусити його піднятися на носки (мал. 110 – 5). Потім, заносячи ліву ногу по дузі вліво-назад-за себе, погодженим зусиллям рук і тулуба кинути суперника на підлогу і виконати прийом затримання одним із раніше вивчених способів (мал.110 – 6, 7, 8).

### *4.6.1.7. Звільнення від захоплення за одяг на лівому (правому) плечі – кидком передньою підніжкою з важелем ліктя через передпліччя*

Суперник захопив правою рукою одяг на лівому плечі того, що атакує.

Атакуючий, рухом тулуба назад-уліво, «натягає» руку суперника на себе (мал.111 – 1). Одночасно, маховим рухом по дузі, переносить свою ліву руку поверх правої руки суперника зверху, спираючи своє передпліччя трохи вище його ліктя знизу (мал. 111 – 2).

Посилаючи тулуб уперед, атакуючий захоплює одяг біля шиї суперника правою рукою, а кисть лівої руки кладе зверху на своє праве передпліччя. Погодженим зусиллям обох рук і тулуба атакуючий здійснює важіль ліктя через передпліччя (мал. 111 – 3, 4).

З невеликим кроком лівою ногою вперед-уліво, продовжуючи здійснювати больовий вплив на захоплену руку, атакуючий змушує суперника піднятися на носки та завдає йому удару коліном у пах. Не відпускаючи больового захоплення й обертаючись вліво, навколо осі свого тіла, атакуючий здійснює передню підніжку та кидає суперника на підлогу (мал. 111 – 5, 6).

Потім, використовуючи больове захоплення, той, що атакує, заходить по дузі з боку голови суперника та змушує його

перевернутися на живіт. Виконує йому загин захопленої руки за спину, піднімає затриманого на ноги та доставляє до місця призначення.



Мал. 111.



Мал. 112.

## 4.6.1.8. Звільнення [illegible] захоплення за одяг спереду кидком із захо[illegible]ванням руки на плече та вузлом кисті всередину

Суперник захопив правою рукою одяг того, що атакує, спереду.

Той, що атакує, з невеликим кроком лівою ногою по дузі вперед-уліво та поворотом тулуба праворуч заходить за праву руку суперника та блокує її своєю лівою рукою, захоплюючи за одяг на плечі. Ліва стопа атакуючого трохи повернена всередину (мал. 112 – 1, 2).

Рухом лівою рукою, що тягне на себе-вниз, атакуючий змушує суперника перенести центр ваги тіла на праву ногу та завдає йому, в темп руху, зустрічного прямого удару правою рукою по чутливій зоні (сонячне сплетення, печінка, кишечник) у середньому рівні (мал. 112 – 3).

Утримуючи захоплення лівою рукою, атакуючий із кроком правою ногою вперед захоплює знизу ліктьовим згином правої руки ліве плече суперника ближче до пахвинної западини. Злегка згинаючи ноги в колінах, заносить по дузі ліву ногу вліво-назад, виконуючи «підкрутку», та робить кидок суперника із захоплюванням його руки на плече (112 – 4, 5, 6).

Утримуюч[illegible]рника, який лежить, атакуючий завдає

йому удару правою ногою по ребрах, а потім притискає обома колінами до підлоги. Ліве коліно розташовується зверху на шиї, праве – на тулубі, праворуч від захопленої руки. Правою рукою атакуючий зверху утримує за тильний бік кисть руки суперника, що захоплена, а ліва – притискається знизу, до її передпліччя, та кладеться кистю на передпліччя своєї правої руки. Зусиллям обох рук і тулуба виконується

(мал. 112 – 7, 8).

Потім, продовжуючи больовий вплив на кисть, атакуючий заходить по дузі з боку голови суперника і змушує його перевернутися на живіт. Продовжуючи больовий прийом, атакуючий виконує загин руки суперника за спину, а потім, із больовим впливом, піднімає його на ноги і доставляє до місця призначення.



## [illegible].1.9. Звільнення від захоплення одягу на грудях двома руками скручуванням шиї із захоплюванням голови




Мал. 113.

Атаку...й правим кулаком завдає суперникові прямого удару в сонячне сплетення або в зону серця. Потім, у темпі руху, завдає розкритою долонею лівої руки бокового удару в голову (мал. 113 – 1, 2, 3).

Розкритою долонею лівої руки варто захопити голову суперника ззаду, в зоні верхівки (якщо можливо – захопити за волосся, ближче до коренів). Правою долонею з притиснутими пальцями упертися в підборіддя суперника (мал. 113 – 4).

З невеликим кроком правою ногою до суперника варто почати скручування його шиї погодженим рухом обох рук: лівою – тягти на себе, а правою – штовхати в підборіддя від себе-вгору (мал. 113 – 5).

Продовжуючи скручування руками, атакуючий, злегка згинає ноги в колінах, заносить по дузі ліву ногу за себе-назад і погодженим зусиллям рук і тулуба кидає суперника на підлогу (мал. 113 – 6, 7).

Далі, якщо є необхідність, слід завдати удару рукою в голову суперника, який лежить, і провести один із прийомів затримання.

**Больовий прийом «скручування шиї» може призвести до летального результату! Це потрібно пам'ятати завжди, а в процесі тренування слід дотримуватися високої міри обережності!**

### *4.6.1.10. Від спроби захоплення одягу на грудях однією рукою (біля стіни) – кидок скручуванням кисті назовні*

Той, що атакує, стоїть спиною до стіни. Суперник намагається схопити його правою рукою за одяг на грудях (...рло) або завдати прямого удару у верхній рівень (мал. 114 – 1).

Атакуючий, з відходом уліво, повертається праворуч і лівим передпліччям відбиває руку суперника всередину. Продовжуючи поворот тулуба, ковзним рухом долонею лівої руки вздовж передпліччя суперника, захоплює його зап'ястя зверху, а правою рукою – знизу, навалюється корпусом на лікоть суперника та б'є його обличчям об стіну (мал. 114 – 2, 3, 4).

Розвертаючись ліворуч-кругом, атакуючий маховим рухом обома руками по дузі вліво-вниз виконує скручування кисті суперника назовні та кидає його на підлогу (мал. 114 – 5, 6).






Мал.114.

Утримуючи лежачого суперника за руку, вар[illegible] завдати йому удару правою ногою по ребрах, опуститися на колі[illegible] притиснути ними суперника до підлоги та зафіксувати стегнами захоплену руку. Правою рукою, що розташована зверху та трохи вище ліктьового згину руки суперника, притиснути його руку до свого тіла. Лівою рукою захопити кисть зверху, з тильного боку. Згинати руку суперника вниз, у лікті й у кисті, притискаючи його лікоть до свого тулуба. Захопити пальцями правої кисті своє ліве передпліччя зверху, виконуючи важіль кисті суперника вузлом з опорою в тулуб (мал. 114 – 7, 8, 9, 10).

Далі, заходячи по дузі з боку голови суперника, больовим впливом змусити його перевернутися на живіт, після чого виконати загин захопленої руки за спину, підняти його на ноги та доставити в потрібне місце.

### 4.6.1.11. Звільнення від захоплення за волосся спереду важелем кисті (пальців) назовні

Суперник захопив того, що атакує, правою рукою за волосся спереду (мал. 115 – 1, 2).

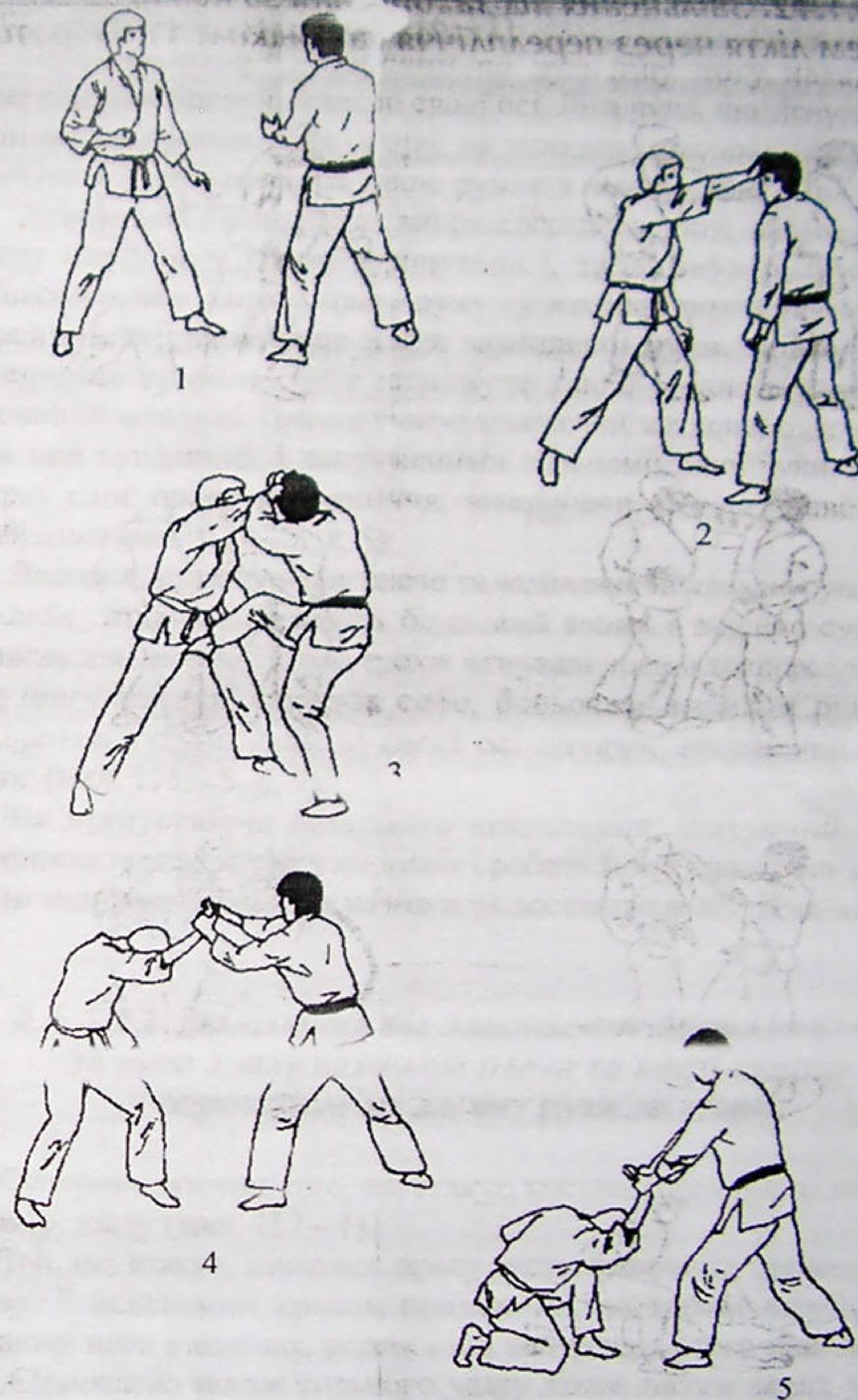
Атакуючий обома руками зверху захоплює кисть правої руки суперника та притискає її до своєї голови. Завдає правою ногою сильного удару в пах і відриває кисть суперника від захоплювання за волосся, утримуючи її своїми обома руками за пальці (мал. 115 – 3, 4).

Ві[illegible]

згину, погодженим рухом рук і тулуба від себе-вниз-на себе, атакуючий больовим впливом на пальці змушує суперника опуститися на підлогу (мал. 115 – 5, 6).

Потім слід провести один із прийомів затримання та доставити суперника в потрібне місце.






Мал.115.

### 4.6.1.12. Звільнення від захоплення за комір ззаду важелем ліктя через передпліччя та кидком з поворотом




Мал. 116.



Суперник правою рукою захопив атакуючого за комір або ... одяг на правому плечі ззаду (мал. 116 – 1).

Той, що атакує, заносячи по дузі ліву ногу назад-уліво, повертається ліворуч навколо своєї осі. Ліва рука, що зігнута в лікті, піднімається махом уліво-вгору, на випадок можливої необхідності блокувати удар суперника лівою рукою в голову (мал. 116 – 2).

Атакуючий лівою рукою, випрямляючи її в лікті, завдає хвиського удару навідліг у голову суперника і, продовжуючи рух рукою, «обвиває» нею зверху праву руку суперника, розташовуючи своє передпліччя трохи вище ліктя захопленої руки. Праве зап'ястя суперника повинно бути затиснуте лівою рукою атакуючого у пахвинній западині. Правою рукою атакуючий захоплює одяг праворуч біля шиї суперника, а напруженими пальцями лівої руки захоплює зверху своє праве передпліччя, виконуючи важіль правого ліктя суперника (мал. 116 – 3, 4, 5).

Злегка піднімаючи ліве плече та надавлюючи правою рукою вниз-від себе, атакуючий робить больовий вплив і змушує суперника піднятися на носки. Потім, трохи зігнувши ноги в колінах і заносячи ліву ногу по дузі назад-за себе, больовим впливом руками та поворотом тулуба навколо своєї осі ліворуч, атакуючий виконує кидок (мал. 116 – 5, 6, 7).

Не відпускаючи больового захоплення, атакуючий змушує суперника перевернутися на живіт і робить йому загин руки за спину. Потім піднімає суперника на ноги та доставляє в потрібне місце.

### 4.6.1.13. Звільнення від захоплення двома руками за шию ззаду важелем плеча та кисті зверху з переходом до загину руки за спину

Суперник захопив того, що атакує, кистями обох рук за шию (або за комір) ззаду (мал. 117 – 1).

Той, що атакує, захоплює праву кисть суперника правою рукою зверху. З невеликим кроком правою ногою вправо-назад, ледве згинаючи ноги в колінах, переносить центр ваги свого тіла на праву ногу. Одночасно завдає сильного удару лівим ліктем назад, у тулуб суперника (мал. 117 – 2).

Продовжуючи переміщати вагу тіла на праву ногу, атакуючий

«...ыносить» захоплену праву руку суперника над своєю головою і опиняється позаду нього (мал. 117 – 3).

З цього положення можна виконати важіль плеча та кисті всередину, а потім перейти до загину захопленої руки за спину та доставити затриманого в потрібне місце (мал. 117 – 4, 5).



1 2 3



4



5

Мал. 117.

### *4.6.1.14. Звільнення від удушення передпліччям ззаду кидком із захопленням руки на плече з коліна*

Суперник захопив атакуючого за шию ззаду на удушення передпліччям правої руки. Тіло атакуючого від тиску суперника передпліччям на горло злегка прогнулося назад (мал. 118 – 1).

Атакуючий виставляє ліву ногу трохи вперед і завдає удару правою рукою в правий лікоть суперника знизу, послабляючи задушливе захоплення. Одночасно повертає голову ліворуч і переміщає вагу свого тіла на праву ногу. Захоплює правою рукою одяг на правому





1



2



3



4



5



6



7

Мал. 118.

плечі суперника та лівим ліктем завдає йому сильного удару в тулуб (мал. 118 – 2).

Потім атакуючий, ледве повертаючи плечі праворуч, захоплює лівою рукою одяг біля ліктя правої руки суперника та, з падінням на праве коліно, погодженим рухом рук і тулуба вліво-вниз виконує кидок із захопленням руки на плече з коліна (мал. 118 – 3, 4, 5, 6).

Продовжуючи утримувати лівою рукою праву руку суперника, в темп руху атакуючий завдає йому основою долоні правої руки удару зверху в голову (мал. 118 – 7).

Потім, здійснюючи больовий вплив скручуванням правої кисті всередину, заходить по дузі з боку голови суперника, змушує його перевернутися на живіт і проводить загин правої руки за спину. Піднімає затриманого на ноги і доставляє в потрібне місце.

### 4.6.1.15. Звільнення від захоплення за шию зверху зворотним кидком поштовхом під коліно та ривком за комір

Суперник захопив того, що атакує, правим ліктьовим згином за шию зверху (мал. 119 – 1).

Атакуючий лівою рукою захоплює суперника за комір ззаду, а правою долонею спирається в підколінний згин його лівої ноги (у позиції хвата знизу, долоня супінована, тобто звернена назовні), ноги трохи зігнуті в колінах (мал. 119 – 2).

Поштовхом правою рукою в підколінний згин з одночасним ривком лівою рукою за комір назад-униз треба вивести суперника з рівноваги (мал. 119 – 3).

Продовжуючи погоджений різноспрямований рух обома руками, атакуючий заносить по дузі свою ліву ногу за себе-назад і виконує кидок суперника на спину (мал. 119 – 4, 5).

Якщо в момент падіння суперник не відпустив захоплення шиї, то необхідно, опускаючись на ліве коліно, завдати йому правою рукою удару ребром долоні в пах, а потім провести загин руки за спину, підняти на ноги та доставити в потрібне місце.




1


2


3


4


5

Мал. 119.


1


2


3


4


5


6

Мал. 120.



### 4.6.1.16. Звільнення від захоплення за шию зверху важелем великого пальця з переходом до загину руки за спину

Суперник захопив того, що атакує, за шию ліктьовим згином правої руки, зафіксувавши це захоплення кистю лівої руки (мал. 120 – 1).

Той, що атакує, правою рукою захоплює великий палець правої руки суперника так, щоб свій великий палець упирався в основу великого пальця суперника. Скручуючи його рухом назовні-вгору, проти природного згину, чинячи больовий вплив на палець, атакуючий послабляє захоплення суперника та розриває його (мал. 120 – 2, 3).

Продовжуючи здійснювати больовий вплив на палець, атакуючий заводить праву руку суперника за спину. У цей момент лівою рукою перехоплює праву кисть суперника та здійснює перехід від важеля кисті всередину до загину руки за спину (мал. 120 – 4, 5, 6). Таке больове захоплення може бути зафіксоване як правою рукою, так і більш звичним варіантом – лівою рукою. Потім затриманого доставляють у потрібне місце.

### 4.6.1.17. Звільнення від захоплення двох ніг спереду удушенням передпліччям хватом зверху

Суперник виконує прохід у ноги того, що атакує, з метою здійснити кидок із захопленням двох ніг спереду.

Той, що атакує, з ударом основами долонь обох рук у зону подушних западин і упором у плечі суперника зупиняє його. Кроком лівою ногою назад «розриває» захоплення своїх ніг (мал. 121 – 1).

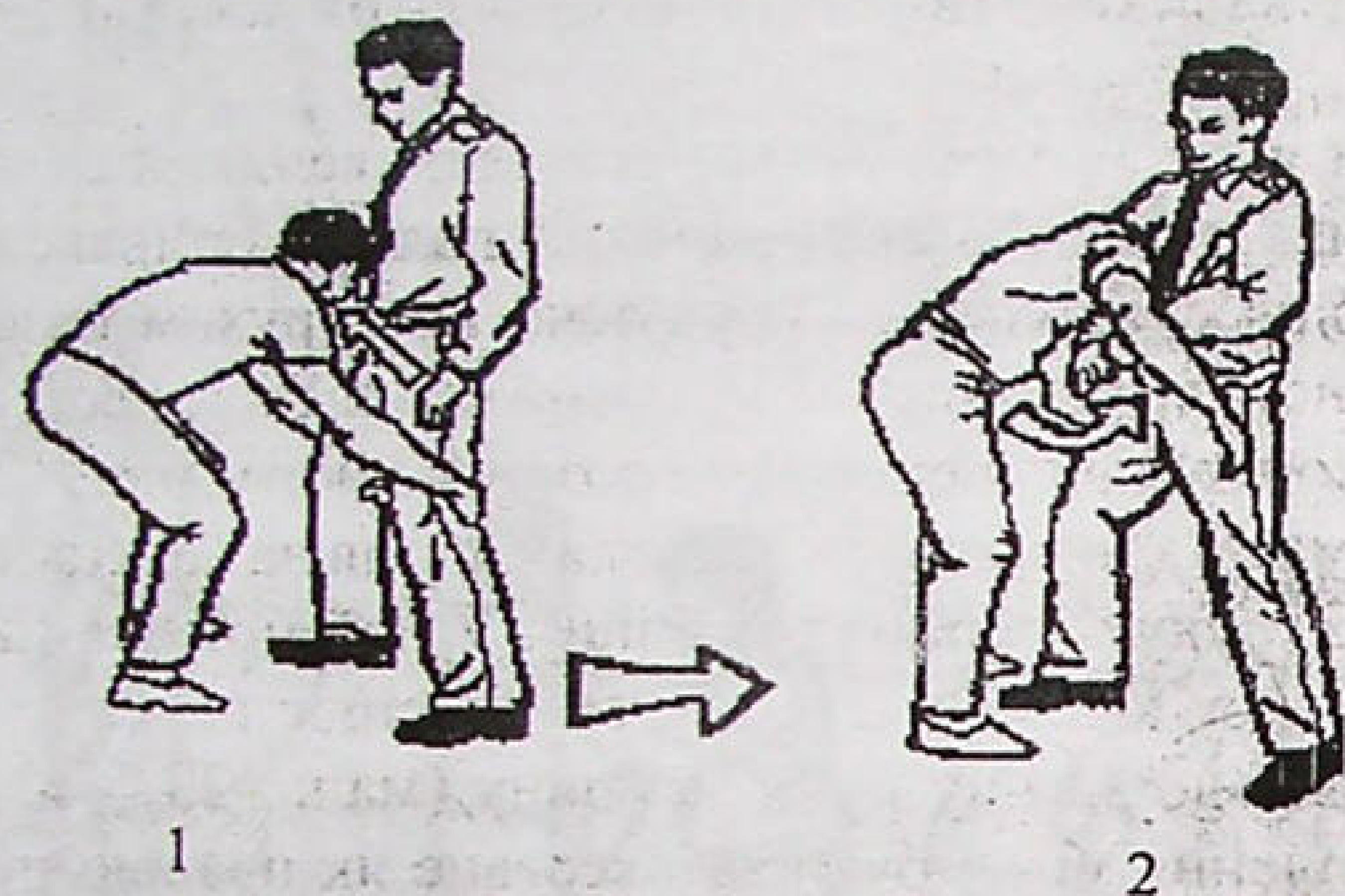
Продовжуючи рух руками, атакуючий виконує захоплювання шиї суперника ліктьовим згином правої руки хватом зверху. Фіксує захоплення своєю лівою рукою і погодженим рухом обох рук і тулуба робить удушення суперника (мал. 121 – 2).

Потім, після припинення суперником опору, атакуючий захоплює лівою рукою його праву руку хватом знизу за плече.

Обертанням за годинною стрілкою розвертає його до себе спиною та перехоплює задушне захоплення лівою рукою. Правою рукою

робить загин правої руки за спину, піднімає супер...ка на ноги та супроводжує в потрібне місце.

Якщо суперник встиг відірвати від підлоги захоплену ногу атакуючого, то необхідно захопити його за шию зверху ліктьовим згином руки та виконати кидок через голову з упором гомілкою згином руки та захопленої ноги, а потім провести необхідні прийоми затримання.




Мал. 121.

## 4.6.2. Звільнення від обхватів

### *4.6.2.1. Звільнення від обхвату тулуба під руки спереду загином руки за спину нирком*

Суперник обхопив
щільно притиснув до себе, позбавляючи можливості маневрувати (мал. 122 – 1).

Атакуючий завдає одночасного удару кулаками обох рук по ребрах суперника, змушуючи його послабити обхват. Потім, захопивши суперника за тулуб, завдає йому удару коліном у пах, розриваючи обхват. Продовжуючи рух, захопивши праву руку суперника лівою рукою зверху, атакуючий завдає йому удару основою долоні в підборіддя знизу, остаточно звільняючись від обхвату (мал. 122 – 2).

Утримуючи захоплену праву руку суперника своєю лівою рукою, атакуючий завдає йому удару ногою в пах і робить загин руки за спину



нирком (мал. 122 – 3, 4, 5). По... доставляє затриманого в потрібне місце.




Мал. 122.

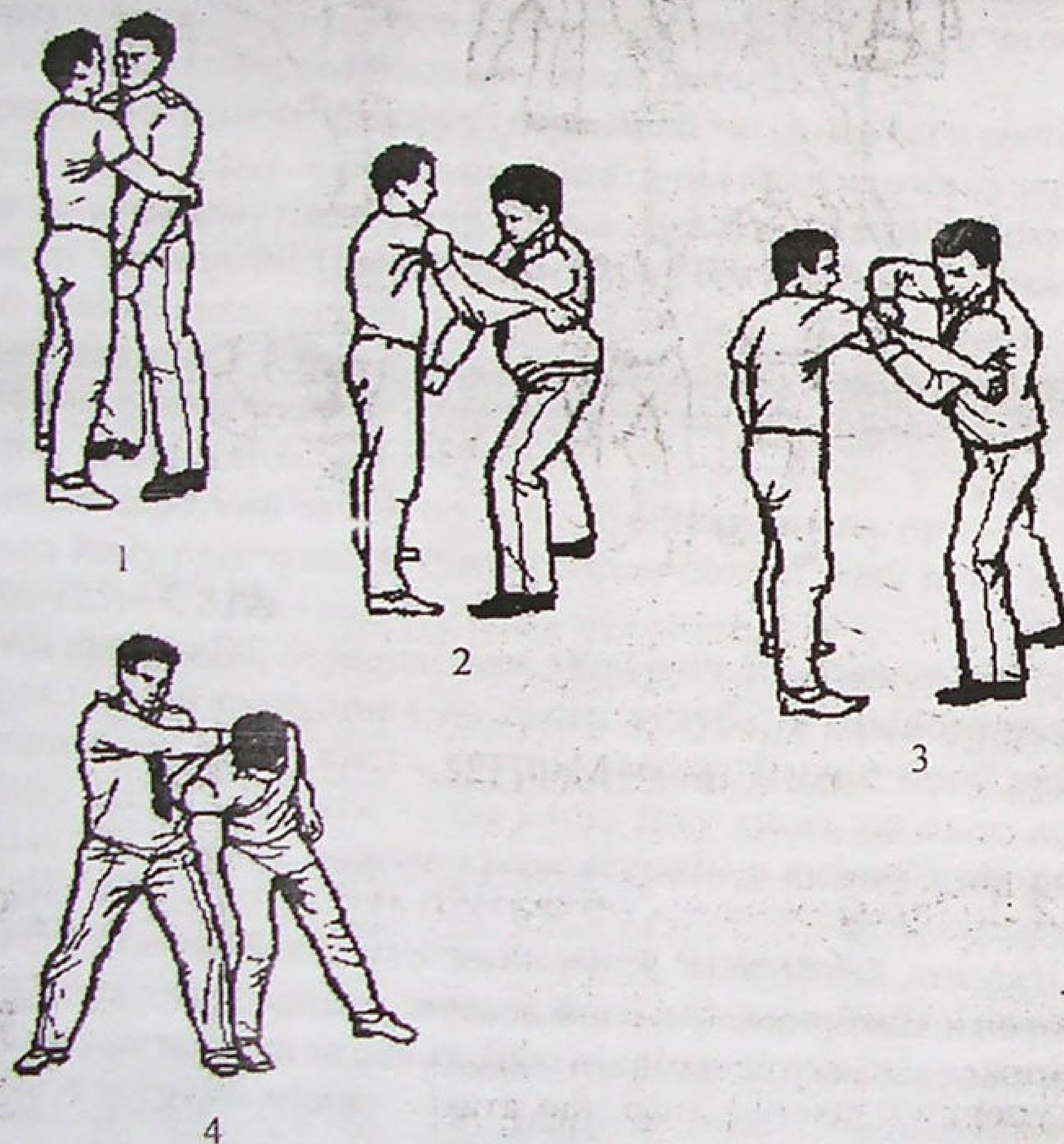
### *4.6.2.2. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками загином руки за спину замком*

Суперник захопив того, що атакує за тулуб разом із руками, позбавляючи його можливості маневрувати (мал. 123 – 1).

Той, що атакує, якщо дозволяють обставини, завдає суперникові удару головою в обличчя, змушуючи його прогнутися в попереку, щоб ухилитися від удару і тим самим послабити його обхват і відвернути увагу. Потім, з ударом коліном у пах, розриває обхват суперника,

захоплює його праву руку л...ьовим згином своєї лівої руки знизу і завдає зустрічного прямого удару правою рукою в низ живота (мал. 123 – 2).

З'єднавши обидві руки в замок і затиснувши передпліччями руку суперника трохи вище ліктьового згину, атакуючий робить загин руки за спину замком, а потім доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 123. – 3, 4).




Мал. 123.





### 3. Звільнення від обхвату тулуба ззаду під руки кидком задньою підніжкою




Мал. 124.

Суперник захопив того, що атакує, за тулуб під руки ззаду, позбавляючи його можливості маневрувати.

Атакуючий, захопивши правою рукою зап'ястя правої руки суперника та змістивши вагу його тіла на праву ногу («завантажуючи» її), завдає йому правою ногою удару каблуком по підйому правої стопи (мал. 124 – 1).

Перехоплюючи лівою рукою праву руку суперника і «натягаючи» його на себе, атакуючий правою рукою завдає супернику удару ліктем у голову. Продовжуючи рух правої руки, із поворотом тулуба та кроком лівою ногою вперед-управо, захоплює суперника правим ліктьовим згином за шию, ще більше «завантажуючи» його праву ногу та виводячи з рівноваги (мал. 124 – 2).

Потім, із кроком правою ногою, що «перекриває» праву ногу суперника, погодженим зусиллям рук і тулуба, атакуючий здійснює задню підніжку та кидає суперника на підлогу (мал. 124 – 3). Утримуючи захоплену руку, атакуючий завдає супернику удару ногою по ребрах. З больовим впливом на кисть, заходячи по дузі з боку голови, змушує суперника перевернутися на живіт і виконує загин руки за спину. Далі піднімає його на ноги і доставляє в необхідне місце.

## 4.4. Звільнення від обхвату тулуба ззаду разом із руками кидком із захопленням руки на плече з коліна

Суперник обхопив того, що атакує, ззаду за тулуб із руками, опущеними вниз (мал. 125 – 1).

Той, що атакує, повинен швидко завдати удару правою п'ятою по підйому правої стопи суперника, щоб трохи послабити його обхват і відвернути увагу від своїх наступних дій (мал. 125 – 2).

Опускаючи праву ногу на землю, потрібно злито продовжити рух тіла вниз, у положення напівприсіду, одночасно різко розводячи обидва лікті у сторони-вгору, розриваючи обхват (мал. 125 – 3).

Розвертаючи плечі праворуч і переміщаючи центр ваги свого тіла на ліву ногу, слід захопити правою рукою з-під правої руки суперника одяг на його правому плечі ззаду, а лівою рукою – хватом зверху одяг на правому передпліччі. Погодженим рухом обох рук і тулуба виконати *кидок із захопленням руки на плече з коліна* (мал. 125 – 4, 5, 6).

Коли падіння суперника вже позначилося, варто відпустити захоплення лівою рукою, супроводжуючи рух падаючого тіла суперника тільки тягою правою рукою. Лівою рукою, в темп руху, виконується короткий замах по дузі, й відразу після приземлення суперника йому слід завдати удару ребром долоні лівої руки в зону шиї (мал. 125 – 7, 8, 9).

Потім атакуючий, передпліччям лівої руки притискує ліктьовий згин правої руки суперника до свого тулуба, а правою рукою, захопивши його праву кисть хватом зверху, згинає його руку в ліктьовому суглобі донизу, кладе свою ліву кисть на своє праве передпліччя та виконує *важіль кисті всередину вузлом з упором у живіт.*

Не відпускаючи больового захоплення, атакуючий заходить по дузі з боку голови суперника, змушує його перевернутися на живіт і виконує йому загин руки за спину. Далі піднімає затриманого на ноги і доставляє в потрібне місце.






Мал. 125.

## 4.7. Комбінації захисних дій у разі нападу

### 4.7.1. Захисні дії у разі нападу без зброї

#### *4.7.1.1. Захист від прямого (бокового) удару рукою в голову комбінацією ударів і важелем плеча всередину*



1 2 3 4 5

Мал. 126.

Суперник завдає тому, що атакує, бокового удару правою рукою в голову. Той, що атакує, блокуючи лівим передпліччям праву руку суперника, завдає йому зустрічного прямого удару в голову (мал. 126 – 1).

У темп руху, захопивши лівою рукою праве зап'ястя суперника зверху, атакуючий завдає йому удару правою ногою в пах (мал. 126 – 2).

Далі атакуючий, із кроком лівою ногою та ривком лівою рукою вліво-за себе, завдає супернику удару правим ліктем у голову (мал. 126 – 3).

Повертаючись на лівій нозі праворуч, навколо своєї осі, атакуючий виконує супернику *важіль плеча зверху з важелем кисті всередину* та переходить до загину правої руки за спину (мал. 126 – 4, 5).

Потім, із больовим впливом, доставляє затриманого в потрібне місце.

#### *4.7.1.2. Захист від прямого (або бокового) удару рукою – з ударом ліктя та кидком передньою підніжкою*

Суперник завдає прямого (або бокового) удару правою рукою.



Атакуючий, трохи зміщуючи тулуб праворуч, лівою рукою блокує руку суперника зсередини-вгору (мал. 127 – 1, 2). Продовжуючи рух своєї лівої руки уздовж передпліччя суперника та випрямляючи її, атакуючий лівою кистю захоплює одяг суперника зверху, на правому плечі, та ривком тягне по дузі вліво-вниз-на себе. Продовжуючи тягти, заходить по дузі правою ногою за ліву ногу суперника та захоплює правою рукою одяг на його грудях із правого боку, ближче до шиї. Лікоть правої руки опущений униз, передпліччя спирається в груди суперника, не даючи йому змоги наблизитися до атакуючого (мал. 127 – 3).

Розвертаючи ліву стопу вліво-назовні, трохи згинаючи в коліні ліву ногу та переносячи на неї вагу свого тіла, продовжуючи тягти лівою рукою захоплену руку суперника вліво-вниз-за себе, а правим ліктем спираючись йому з груди, атакуючий переносить свою праву ногу найкоротшим шляхом і ставить її перед правою ногою суперника. Майже одночасно з постановкою правої ноги, продовжуючи рух, що скручує, та не відпускаючи захоплювання правою кистю, атакуючий завдає правим ліктем діагонального удару в щелепу суперника та завершує кидок передньою підніжкою злитим, потужним рухом рук і тулуба вліво-вниз (мал. 127 – 4, 5, 6).

Утримуючи двома руками захоплення правої руки суперника, що лежить на спині, для припинення можливої його протидії, слід завдати йому удару правою ногою по ребрах (мал. 127 – 7).

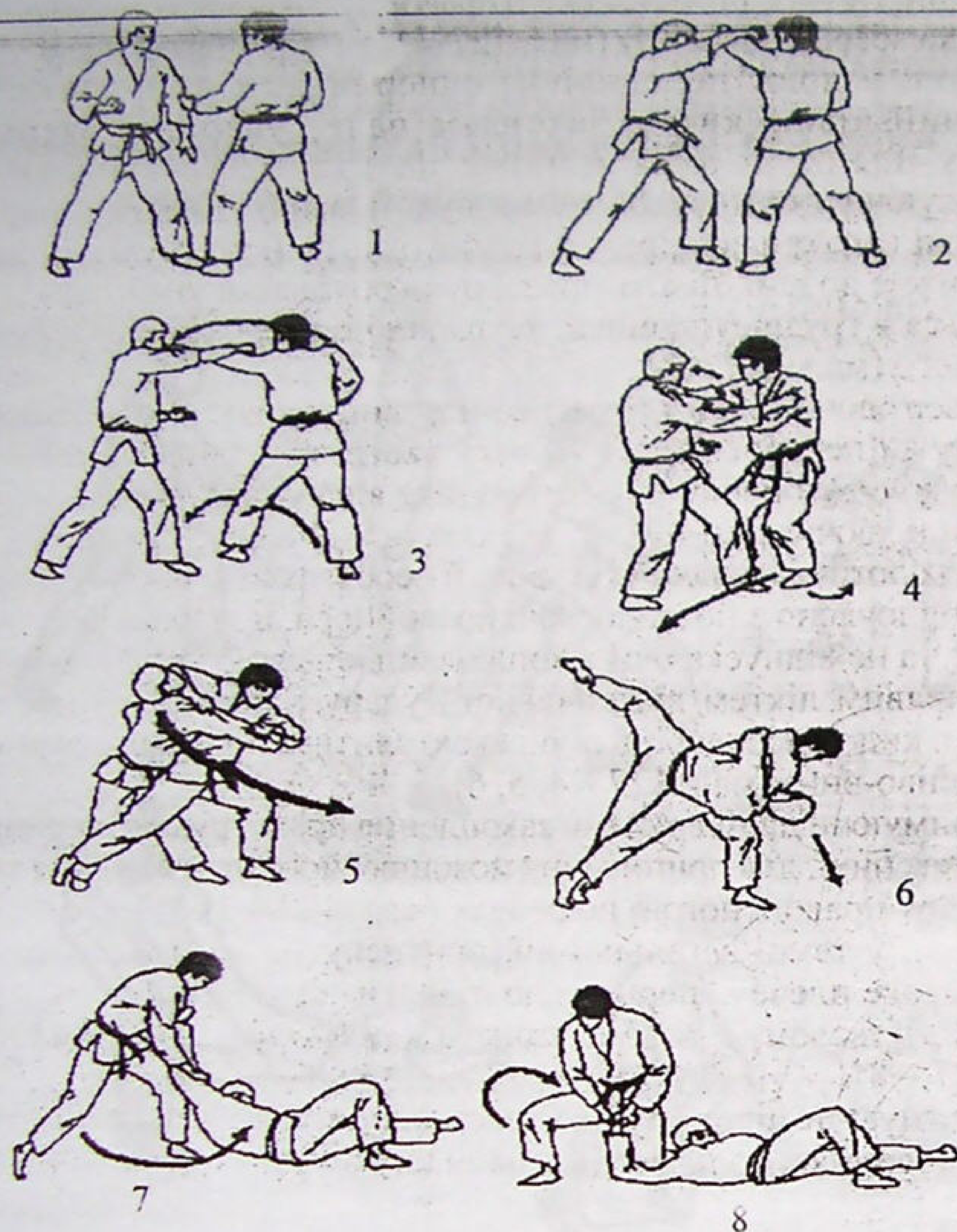
Потім, у темпі загальної дії, притиснути лівим коліном з боку голови праве плече суперника до підлоги, зігнути його праву руку в кисті й у ліктьовому суглобі, виконати *важіль кисті з упором у підлогу* (мал. 127 – 8).

Утримуючи лівою рукою захоплену кисть, а правою рукою – лікоть суперника, больовим впливом змусити його перевернутися на живіт, після чого виконати загин руки за спину. Потім підняти затриманого на ноги та доставити в потрібне місце.

#### *4.7.1.3. Захист від прямого (або бокового) удару рукою важелем ліктя через передпліччя та кидком передньою підніжкою*

Суперник завдає прямого (або бокового) удару правою рукою в голову. Атакуючий, трохи відводячи тулуб назад, виконує блокуючий рух передпліччям лівої руки по дузі зсередини-вгору-назовні (мал. 128 – 1).

Продовжуючи лівою рукою рух, що обвиває, та подаючи плечі




Мал. 127.

вперед, атакуючий робить правою рукою захоплення за одяг на шиї суперника праворуч та кладе свою напружену ліву кисть зверху свого правого передпліччя. Ліве передпліччя атакуючого спирається у праве плече суперника знизу, ближче до ліктя, а кисть руки, що захоплена, затиснута в пахвинній западині.

Піднімаючи своє ліве плече вгору, а правою рукою відштовхуючи суперника від себе-униз, атакуючий больовим впливом змушує його піднятися на носки та прогнутися в попереку. У цей момент необхідно завдати суперникові діагонального удару правим коліном у пах (мал. 128 – 2, 3).



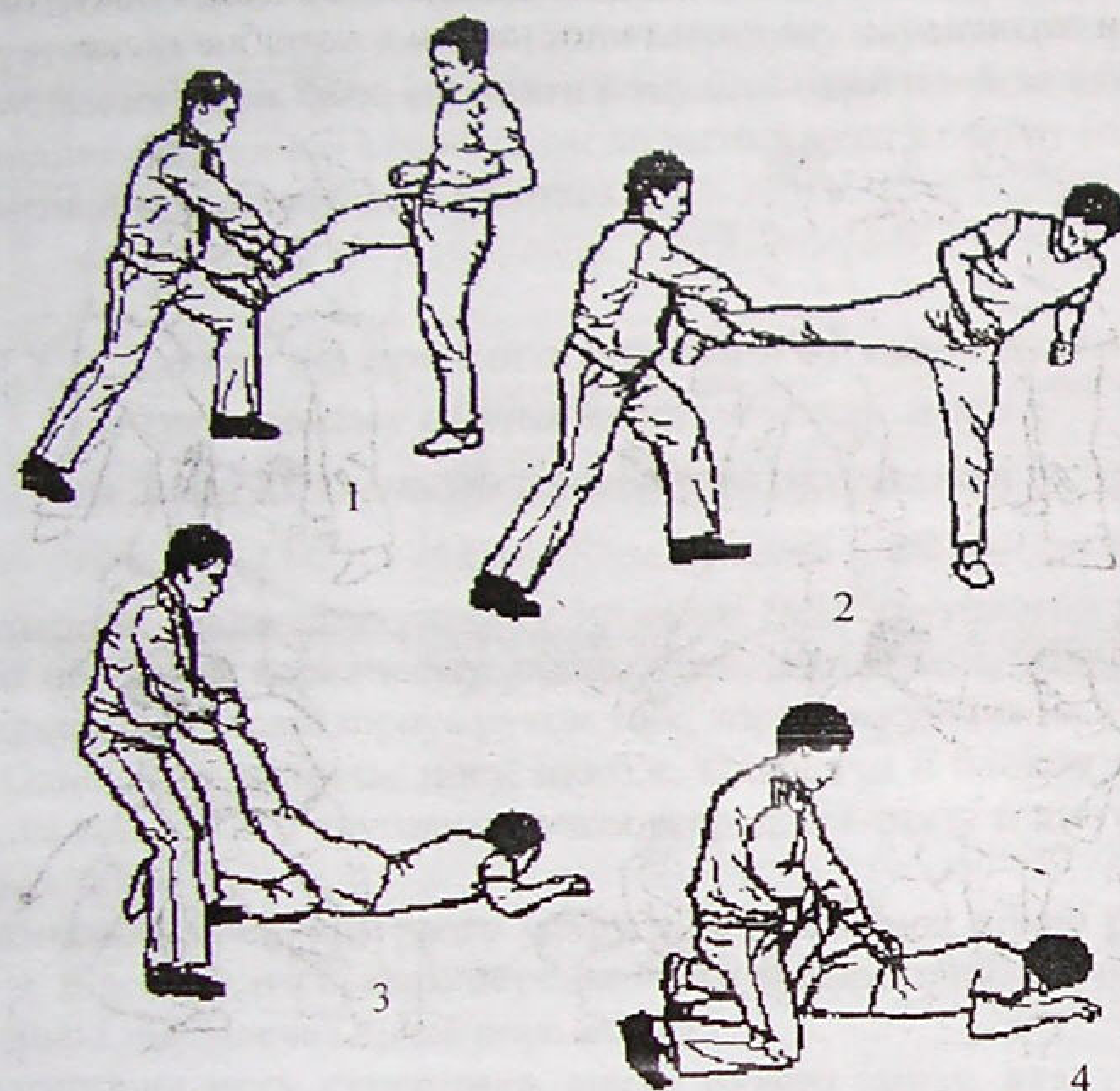
Продовжуючи рух, із поворотом на лівій нозі вліво, навколо своєї осі, атакуючий, не відпускаючи больового захоплення, робить кидок суперника передньою підніжкою (мал. 128 – 4, 5).

Потім потрібно завдати суперникові, що лежить, правою ногою удару по ребрах, зробити йому загин руки за спину скручуванням кисті всередину та важелем плеча, заходячи по дузі з боку голови. Підняти затриманого на ноги та доставити в потрібне місце.




Мал. 128.

## 1.4. Захист від удару ногою знизу (збоку) схресним блоком двома руками з кидком скручуванням стопи та защемленням литкового м'яза з наступним переходом до затримання



Мал. 129.

Суперник завдає тому, що атакує, удару правою ногою знизу (збоку) в тулуб.

З кроком правою ногою назад, згинаючи ноги в колінах і трохи нахиляючись уперед, атакуючий зупиняє ногу, яка б'є, схресним блоком передпліччями, праве передпліччя (зверніть увагу: *однойменне з ногою, яка б'є*) – зверху (мал. 129 – 1).

Правою долонею атакуючий захоплює п'яту суперника, притискаючи його стопу до свого лівого передпліччя. Погодженим



рухом обох рук заводить свою ліву кисть знизу гомілки ноги суперника та захоплює її трохи нижче литкового м'яза. Скручуючи його стопу всередину, больовим впливом і ривком обома руками на себе-вгору атакуючий кидає суперника на підлогу (мал. 129 – 2, 3).

Атакуючий завдає лежачому супернику лівою ногою удару в пах (або у внутрішню частину стегна), потім переступає лівою ногою через праве стегно суперника та виконує йому *защемлення литкового м'яза вузлом лівим коліном* (мал. 129 – 4).

Больовим впливом атакуючий змушує суперника завести праву руку за спину, захоплює її та переходить до затримання загином руки за спину, звільняючи захоплену ногу.

## 4.7.1.5. Захист від прямого удару ногою по середньому рівню захопленням ноги знизу та кидком поштовхом назад



Мал.130.

Суперник завдає атакуючому прямого удару правою ногою по середньому рівню. Той, що атакує, із кроком лівою ногою вліво-вперед, розвертаючи ліву стопу трохи праворуч, захоплює знизу ногу, яка б'є, ліктьовим згином правої руки. Переносячи вагу свого тіла на трохи зігнуту в коліні ліву ногу, у темп руху, атакуючий швидко завдає супернику зустрічного кругового удару правою ногою в пах суперника (мал. 130 – 1).

Опустивши після удару свою праву ногу на підлогу, слід продовжувати піднімати захоплену ногу суперника вгору. Далі атакуючий, одночасно з кроком лівою ногою вперед, поштовхом правої руки кидає суперника на спину (мал. 130 – 2, 3).

За необхідності здійснити затримання суперника, варто завдати йому додатково повторного удару ногою в пах і захопити руками підняту вгору ногу. Скручуванням стопи всередину змусити суперника повернутися на живіт і далі виконати йому больовий прийом на ногу: *вузол* коліном зсередини з переходом до загину *руки за спину* (одним із варіантів, що були наведені раніше).

### *4.7.1.6. Захист від прямого (кругового) удару ногою по середньому рівню захопленням ноги та кидком задньою підніжкою зсередини*

Суперник завдає атакуючому прямого (або кругового) удару правою ногою по середньому рівню. Той, що атакує, відводить відповідним чином свій корпус рухом убік, «продовжуючи» напрямок удару. Одночасно зустрічає ногу, що б'є, відводячи її блоком лівою рукою, та захоплює її круговим рухом зсередини-знизу в ліктьовий згин (мал. 131 – 1, 2).

Захищаючись від кругового удару, відвідний блок лівою рукою потрібно підсилювати правим передпліччям зверху, приймаючи удар на схрещені ліве плече і праве передпліччя.

Захопивши ногу суперника лівою рукою знизу, атакуючий підсилює інерцію руху його удару «протягуванням» її на себе, з одночасним зустрічним прямим ударом правою рукою в голову (мал. 131 – 3).

Захопивши правою рукою одяг на грудях суперника, атакуючий у темпі руху виконує кидок задньою підніжкою під його праву ногу зсередини (мал.131 – 4, 5).

Утримуючи суперника за ногу, що захоплена, атакуючий завдає йому прямого удару правою рукою в нижню частину живота, а потім – правим коліном у пах зверху (мал. 131 – 6, 7, 8).

За необхідності затримати суперника потрібно больовим прийомом на стопу повернути його на живіт, виконати вузол коліном

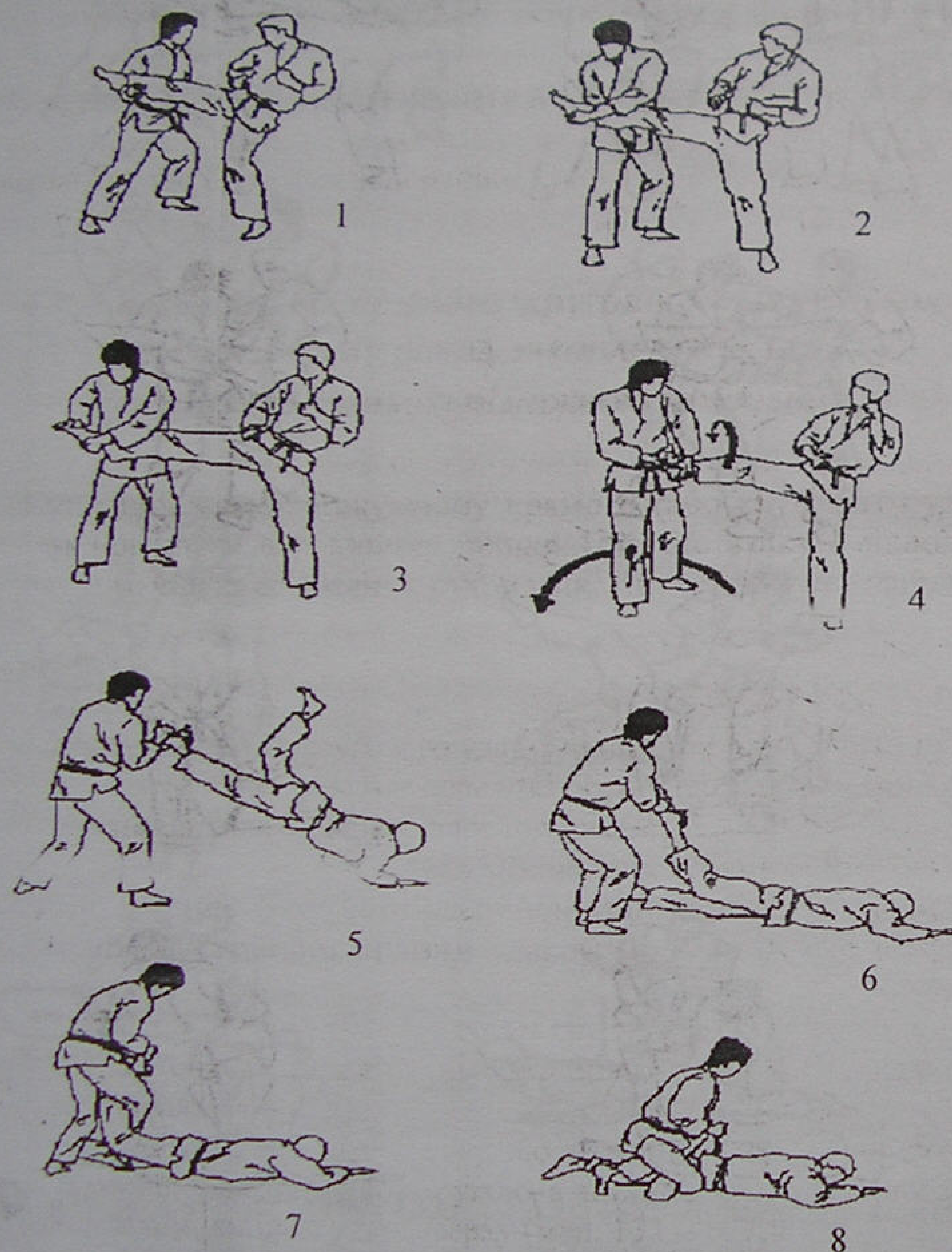


зсередини з переходом до загину руки за спину. Потім слід підняти затриманого на ноги та доставити в потрібне місце.



Мал. 131.

### 4.7.1.7. Захист від прямого (бокового) удару ногою по середньому рівню кидком скручуванням стопи назовні та наступним затриманням через защемлення вузлом коліна



Мал. 132.



Суперник завдає атакуючому прямого (або бокового) удару правою ногою на середньому рівні. Той, що атакує, із кроком лівою ногою вперед-уліво йде з лінії атаки суперника та захоплює знизу ліктьовим згином правої руки ногу, яка б'є. Повертаючи плечі праворуч, атакуючий долонею лівої руки зверху захоплює п'яту, а долонею правої руки – пальці стопи суперника (мал. 132 – 1, 2, 3).

Скручуючи руками захоплену стопу вліво, проти ходу годинної стрілки, атакуючий додатково підсилює больовий вплив за рахунок інерції свого тіла, яке рухається, заносячи по дузі ліву ногу вправо-за себе, та кидає суперника на підлогу обличчям униз (мал. 132 – 4, 5, 6).

Потім переносить свою праву ногу через захоплену ногу суперника і спирається своєю гомілкою на його підколінний згин. Опускаючись на коліно, надавлює тулубом на стопу суперника зверху та одночасно скручує її руками. Больовим впливом змушує суперника завести руки за спину (мал. 132 – 7, 8).

Узявши на больове захоплення лівою рукою праву руку суперника (загин руки за спину), звільняє вузол коліна ноги затриманого, піднімає його на ноги та доставляє в потрібне місце.

### 4.7.1.8. Захист від прямого (бокового) удару ногою по середньому рівню важелем коліна назовні з переходом до затримання зашемленням ахіллесового сухожилля та важелем стегна

Суперник завдає атакуючому прямого (або бокового) удару правою ногою по середньому рівню. Той, що атакує, йде з лінії атаки суперника кроком лівою ногою вперед-уліво та захоплює ногу, яка б'є, ліктьовим згином правої руки знизу, ближче до колінного суглоба (мал. 133 – 1, 2).

З кроком правою ногою вперед, піднімаючи захоплену ногу вгору, атакуючий з'єднує свої руки в замок, затискаючи передпліччями ногу суперника (мал. 133 – 3, 4).

*Погодженим рухом рук і тулуба по дузі вліво-вниз, із кроком правою ногою назад, атакуючий кидає супротивника на підлогу, опускається на праве коліно і виконує* защемлення ахіллесового сухожилля *та* важіль стегна руками *(мал. 133 – 5, 6, 7, 8).*

Потім, у разі виникнення необхідност[illegible] атакуючий виконує [illegible]

[illegible] інші стандартні дії для того, щоб [illegible] ...ого коліна з [illegible] ...ходом на загин руки [illegible] суперника, [illegible] ...авити затриманого в потрібне місце.



Мал. 133.



### 4.7.2. Прийоми захисту в разі нападу з ножем

#### 4.7.2.1. Від прямого удару ножем – важіль плеча всередину



Мал. 134.

Суперник завдає атакуючому прямого удару ножем у середній рівень.

Той, що атакує, із кроком лівою ногою вперед-уліво і розворотом тулуба вліво йде з лінії атаки суперника. Одночасно передпліччям лівої руки відбиває озброєну руку вбік (мал. 134 – 1).

Продовжуючи рух, атакуючий захоплює обома долонями хватом знизу озброєну руку суперника за кисть, спираючись великими пальцями із зовнішнього боку в основу його пальців, і «протягує» суперника за руку на себе-вгору, виводячи його з рівноваги (мал. 134 – 2).

У темп руху атакую[illegible] завдає удару суперникові правою ногою в ліве коліно (або в пах) [illegible]ориставшись його замішанням, виконує важіль плеча зверху з одночасним важелем кисті всередину.

Больовим впливом на руку атакуючий змушує суперника відпустити ніж, а потім виконує загин руки за спину та доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 134 - 3, 4, 5, 6).

### 4.7.2.2. Від удару ножем спереду – важіль плеча всередину (варіант)



Мал. 135.

У випадку, коли суперник підставив ніж до тіла атакуючого спереду, на середньому рівні, захисна дія може виконуватися в наступному варіанті.

Швидким рухом тулуба вліво, з одночасним кроком лівою ногою вліво-вперед, коротким махом передпліччям лівої руки відбити озброєну руку суперника всередину (мал. 135 – 1).



[illegible]хопити праву (озброєну) руку суперника знизу двома ру[illegible]ми і, «вит[illegible]ючи» його на себе та виводячи з рівноваги, завдати удару правою ногою у вразливе місце (мал. 135 – 2, 3, 4).

Потім, використовуючи замішання суперника, атакуючий виконує важіль плеча захопленої руки зверху з одночасним важелем його кисті всередину, віднімає ніж і переходить до затримання суперника загином руки за спину. Далі, з больовим впливом, атакуючий доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 135 – 5, 6, 7).

### 4.7.2.3. Від удару ножем спереду на середньому рівні – скручування кисті назовні (базовий варіант)

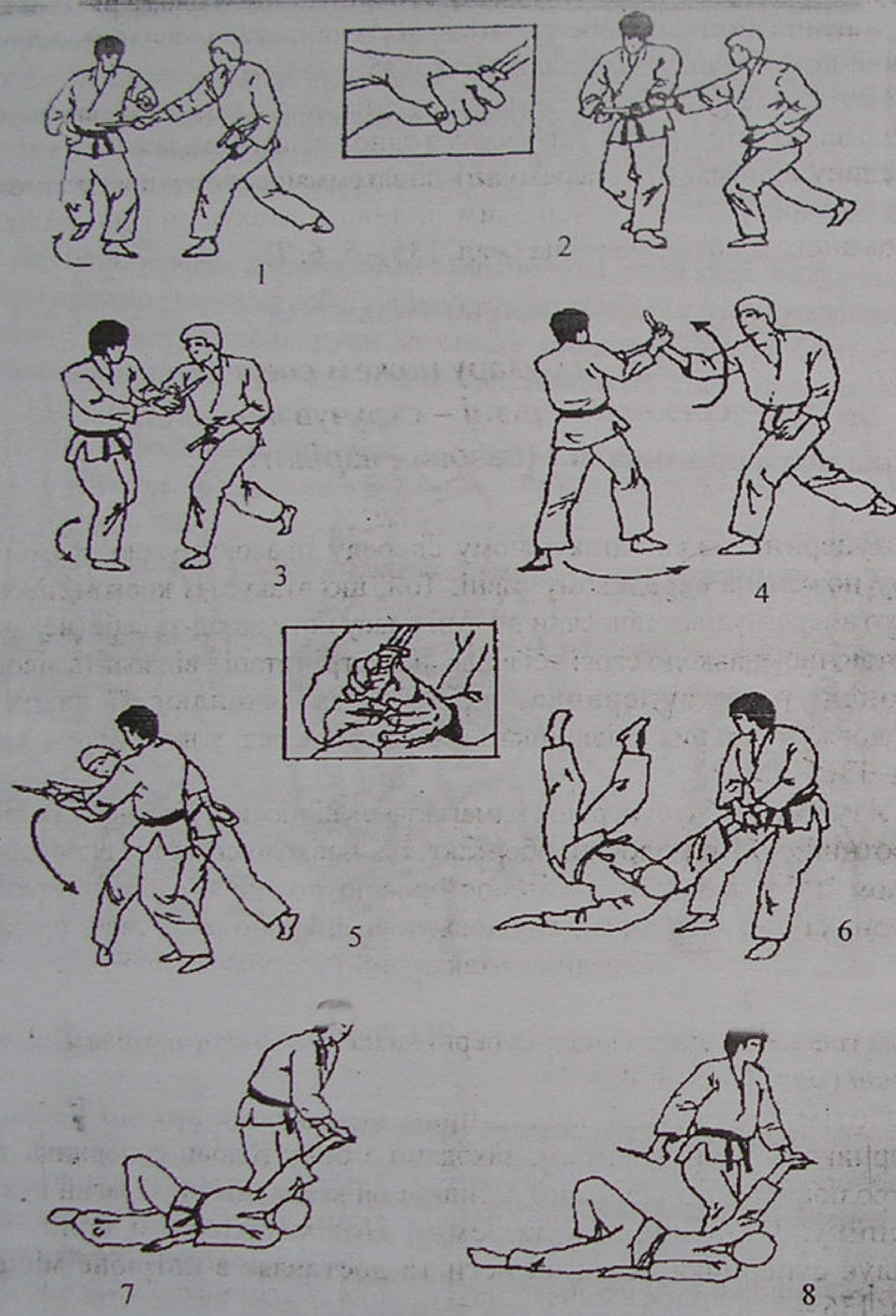
Суперник завдає атакуючому спереду правою рукою прямого удару ножем на середньому рівні. Той, що атакує, із кроком лівою ногою вперед-уліво, заносячи по дузі праву ногу назад-за себе (неначе обертаючись навколо своєї осі вліво, назустріч атаці), відводить лівою долонею руку суперника, яка б'є, та захоплює її зверху, «продовжуючи» рух суперника по інерції вперед, у напрямку удару (мал. 136 – 1, 2).

У ту мить, коли суперник, намагаючись відновити рівновагу, почне зворотний рух, атакуючий, обертаючись навколо своєї осі вправо, із кроком правою ногою захоплює правою долонею озброєну руку суперника за кисть знизу. Продовжуючи інерцію руху своєї правої руки по дузі знизу-всередину, атакуючий відступає лівою ногою по

[illegible]

рухом тіла вліво-вниз, і кидає суперника на землю *скручуванням кисті назовні* (мал. 136 – 3, 4, 5, 6).

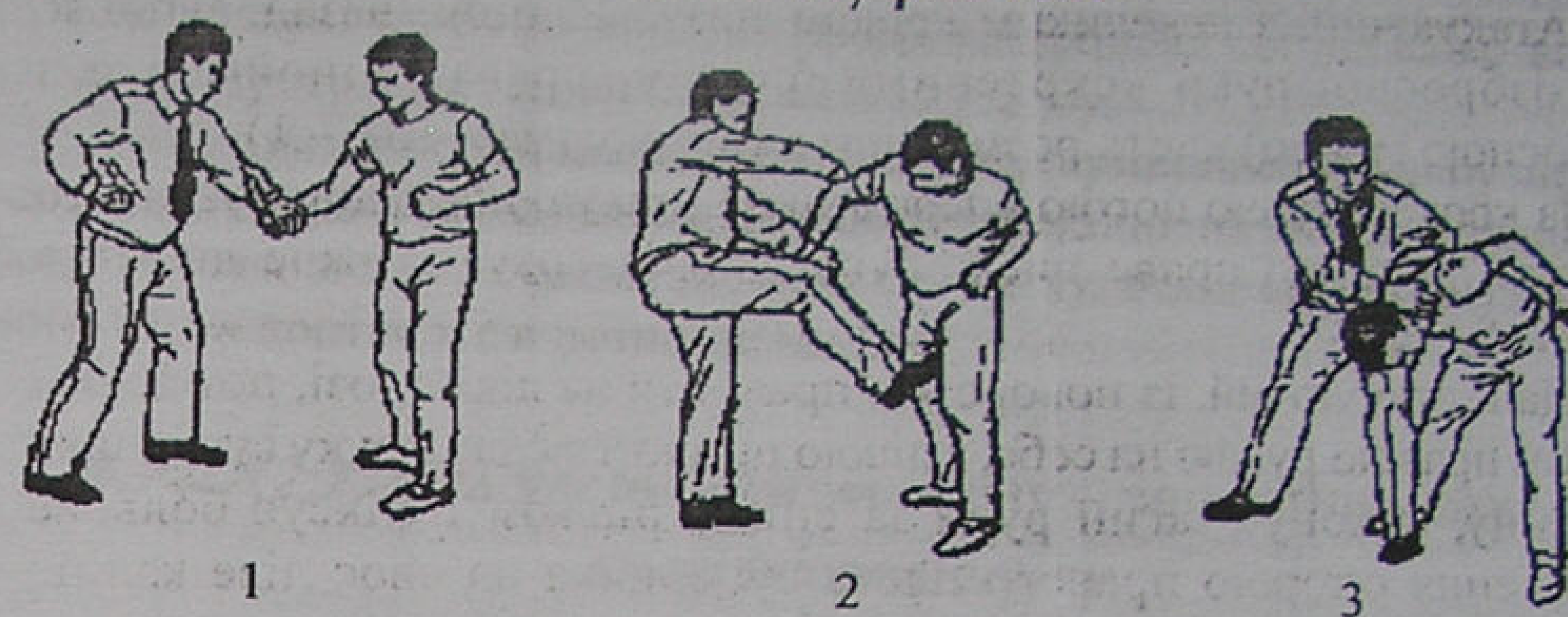
Потім атакуючий завдає правою ногою удару по ребрах суперникові, який лежить, і, заходячи з боку голови суперника та контролюючи його больовим впливом на кисть, виконує загин руки за спину. Піднімає ніж із землі. Потім больовим впливом змушує суперника стати на ноги та доставляє в потрібне місце (мал. 136 – 7, 8).



Мал. 136.



## 4.7.2.4. Від удару ножем знизу – загин руки за спину ривком



Мал. 137.

Суперник завдає атакуючому правою рукою удару ножем знизу на середньому рівні. Атакуючий із кроком назад правою ногою твердим блоком передпліччям лівої руки зверху зупиняє руку, яка б'є (мал. 137 – 1).

Правою ногою атакуючий завдає суперникові удару в пах. Захоплює правою рукою плече правої руки суперника ближче до ліктя і, розвертаючись на лівій нозі вправо, виконує загин захопленої руки за спину ривком (мал. 137 – 2, 3).

Потім, із больовим впливом, доставляє затриманого в потрібне місце.

## 4.7.2.5. Від удару ножем знизу – загин руки



Мал. 138.

Суперник завдає атакуючому удару ножем спереду-знизу, на середньому рівні.

Атакуючий, з невеликим кроком правою ногою назад, зупиняє рух озброєної руки «схресним» блоком, права (однойменна з озброєною рукою) кисть розміщується зверху (мал. 138 – 1).

Із кроком лівою ногою вперед-уліво атакуючий захоплює своєю правою долонею праве плече суперника зверху, ближче до ліктя (мал.138 – 2).

Далі атакуючий, із поворотом праворуч на лівій нозі, потужним ривком правою рукою на себе, а лівою рукою заводячи руку суперника за спину, виконує загин руки за спину ривком і фіксує больове захоплення опорою правого плеча суперника на своє ліве коліно (мал. 138 – 3).

Потім, із больовим впливом, доставляє затриманого в потрібне місце.

### 4.7.2.6. Від удару ножем знизу – скручування кисті назовні



1 2 3

Мал. 139.

Суперник завдає атакуючому удару ножем знизу на середньому рівні.

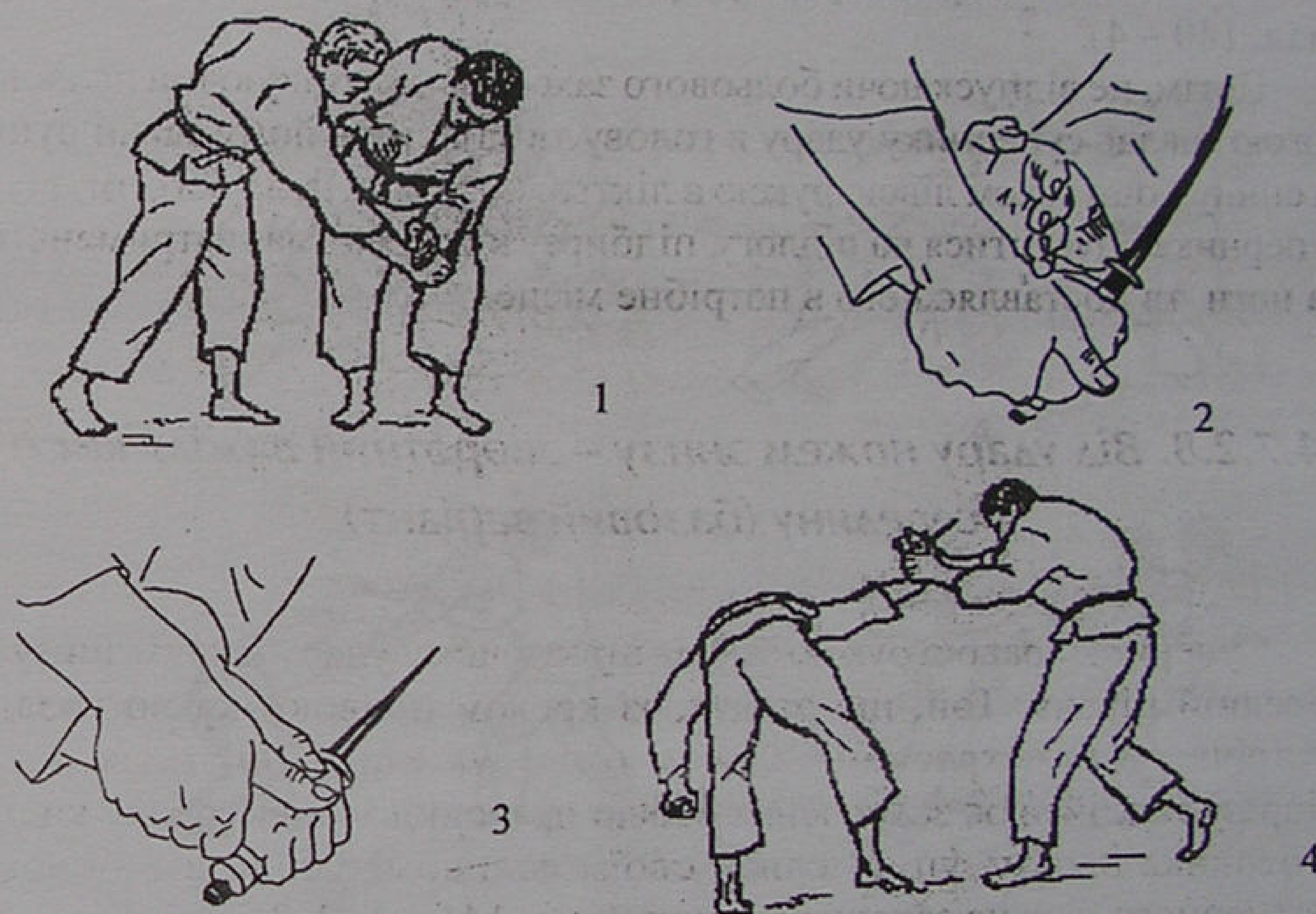
Атакуючий, із кроком лівою ногою вліво-вперед, розвертаючи ліву стопу та тулуб управо, приставляє праву ногу до лівої та йде з лінії атаки суперника. Одночасно з відходом, ударом ребром долоні лівої руки зверху атакуючий жорстко зупиняє рух руки суперника, яка б'є (мал. 139 – 1).



Захопивши правою долонею знизу, а лівою – зверху кисть руки суперника, яка озброєна, атакуючий, погодженим рухом тулуба й обох рук по дузі вгору-вліво-вниз, із кроком лівою ногою вліво-вперед, кидає суперника на землю (мал. 139 – 2, 3).

Потім атакуючий завдає лежачому суперникові удару правою ногою по ребрах, здійснюючи больовий вплив на кисть, і, заходячи з боку голови, виконує загин руки за спину, піднімає затриманого на ноги та доставляє в потрібне місце.

### 4.7.2.7. Від удару ножем знизу – зворотний важіль кисті всередину



1 2 3 4

Мал. 140.

Суперник правою рукою завдає атакуючому удару ножем знизу на середньому рівні.

Той, що атакує, правою ногою робить крок управо та, розвертаючи тулуб уліво, ударом ребром долоні лівої руки жорстко блокує рух озброєної руки суперника (мал. 140 – 1).

Відразу ж, у мом… т зупинки руки, яка б'є, атакуючий правою долонею робить захоплення правої кисті суперника зверху, із зовнішнього боку, упираючись своїм великим пальцем в основу безіменного пальця захопленої руки (мал. 140 – 2).

Лівою рукою атакуючий перехоплює кисть суперника із внутрішнього боку, здійснюючи своїми долонями щільне захоплення руки. Великі пальці обох рук розташовуються поруч і натискають на кисть, згинаючи її всередину (мал. 140 – 3).

З поворотом праворуч навколо своєї осі, погодженим зусиллям рук і тулуба атакуючий заносить руку суперника по дузі вгору-вправо-на себе, викручуючи її. Додатково здійснює больовий вплив важелем кисті всередину, змушуючи суперника випустити ніж (мал. 140 – 4).

Потім, не відпускаючи больового захоплення, атакуючий правою ногою завдає супернику удару в голову та здійснює йому загин руки за спину поштовхом лівою рукою в ліктьовий згин. Після чого змушує суперника опуститися на підлогу, підбирає ніж, піднімає затриманого на ноги та доставляє його в потрібне місце.

### *4.7.2.8. Від удару ножем знизу – зворотний важіль кисті всередину (базовий варіант)*

Суперник правою рукою завдає атакуючому удару ножем знизу в середній рівень. Той, що атакує, із кроком правою ногою назад, … (права кисть зверху). Відразу ж здійснює захоплення своєю правою долонею праву кисть суперника зверху, упираючись своїм великим пальцем в основу безіменного пальця захопленої руки (мал. 141 – 1, 2, 3).

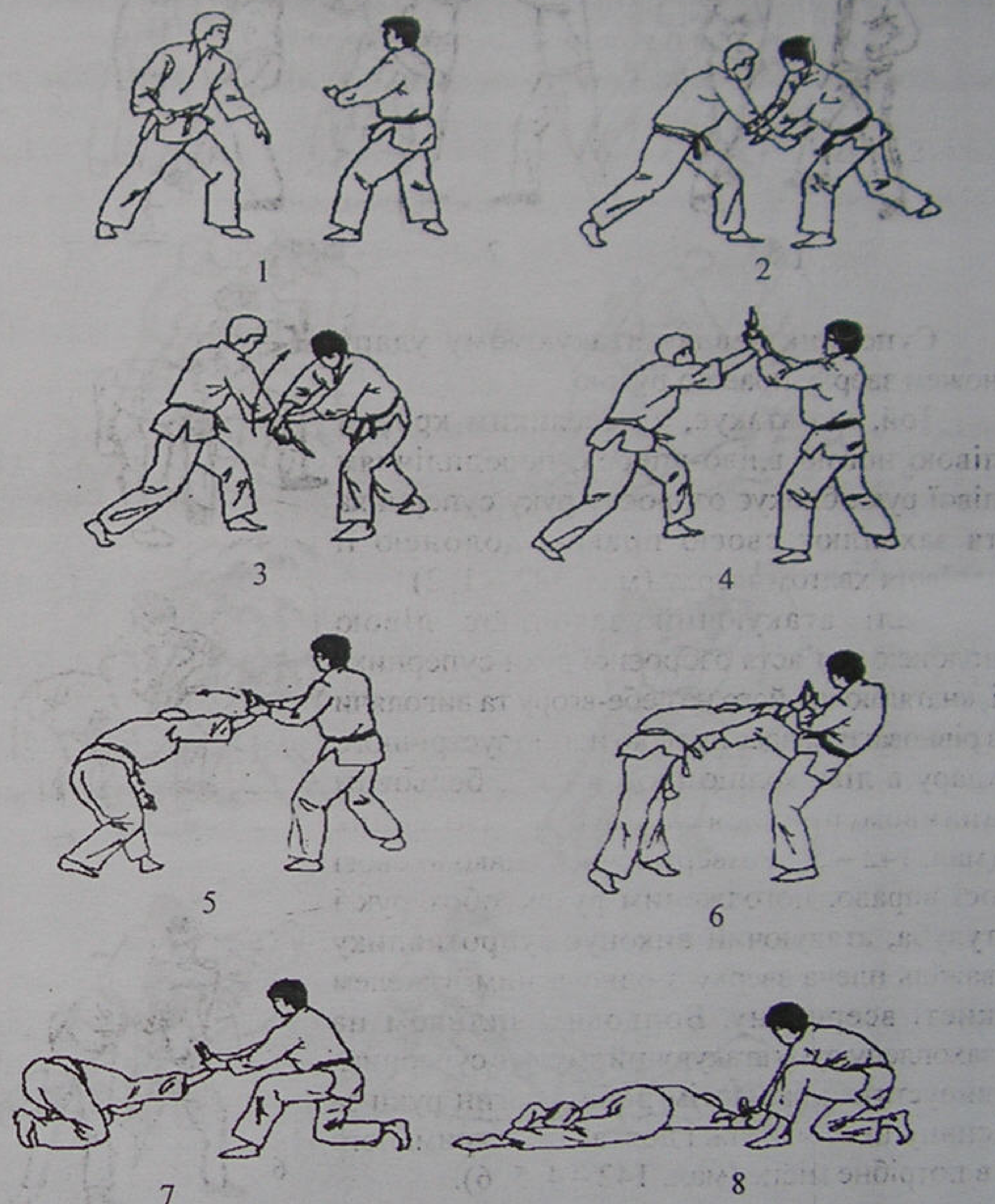
Погодженим рухом обох рук, переносячи вагу тіла на ліву ногу, атакуючий опускає захоплену руку суперника по дузі вниз-уліво. Перехоплює лівою долонею його праву кисть із боку великого пальця, з'єднує долоні в щільне захоплення. Продовжує рух руками вліво-вгору-на себе, згинає зусиллям рук і тулуба захоплену кисть усередину, виконуючи важіль кисті та змушуючи суперника нахилитися вперед (мал. 141 – 4, 5).

Правою ногою атакуючий завдає удару в голову суперникові, а



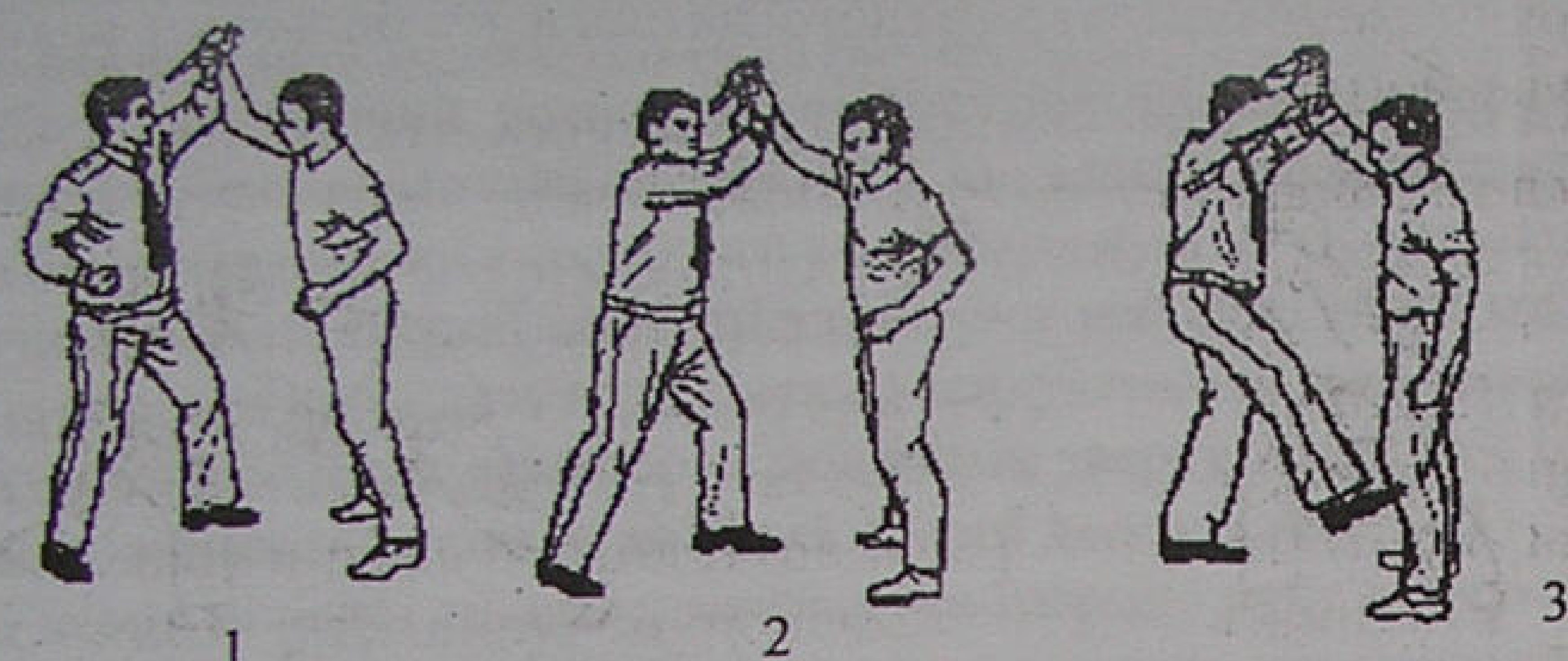
потім больовим впливом на кисть змушує його опуст… …я на підлогу (мал. 141 – 6, 7).

Далі, виконавши загин руки за спину та підібравши ніж, атакуючий піднімає затриманого на ноги і з больовим впливом доставляє його в потрібне місце.



Мал. 141.

### 4.7.2.9. *Від удару ножем зверху – важіль плеча зверху з переходом до загину руки за спину*




Суперник завдає атакуючому удару ножем зверху правою рукою.

Той, що атакує, з невеликим кроком лівою ногою вліво-вперед, передпліччям лівої руки блокує озброєну руку суперника та захоплює своєю правою долонею її зап'ястя хватом зверху (мал. 142 – 1, 2).

Далі атакуючий захоплює лівою долонею зап'ястя озброєної руки суперника і, «натягаючи» його на себе-вгору та виводячи з рівноваги, завдає правою ногою зустрічного удару в ліве коліно (або в пах), больовим впливом приводячи його в замішання ( – 3). Розвертаючись навколо своєї осі вправо, погодженим рухом обох рук і тулуба, атакуючий виконує супротивнику важіль плеча зверху з одночасним важелем кисті всередину. Больовим впливом на захоплену руку атакуючий змушує суперника випустити ніж. Потім робить загин руки за спину, піднімає ніж і доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 142 – 4, 5, 6).




Мал. 142.



### 4.7.2.10. *Від удару ножем з[...]ху – кидок скручуванням плеча [...]ком*




Мал. 143.

Суперник правою рукою завдає атакуючому удару ножем зверху. Той, що атакує, із кроком лівою ногою вперед-уліво, ставить під руку, яка б'є, «схресний» блок двома руками: права – зверху лівої (мал. 143 – 1, 2).

Далі, атакуючий розвертає ліву стопу та корпус праворуч, переносячи вагу свого тіла на ліву ногу, іде з лінії атаки суперника. У цей же час обидві руки атакуючого «супроводжують» руку суперника, що рухається по інерції вниз, підсилюючи цей рух. Коли озброєна рука суперника проходить горизонталь, атакуючий, розвертаючи тулуб уліво, захоплює її зап'ястя обома долонями зверху: правою – ближче до кисті, а лівою – упритул до своєї правої долоні (мал. 143 – 3, 4).

У темпі цілісної дії, використовуючи інерцію руху, атакуючий, із кроком правою ногою вперед, розвертається ліворуч кругом, проносить захоплену руку суперника над своєю головою та скручує її (мал. 143 – 5).

Суперник, рухаючись по інерції, у цей момент обганяє атакуючого, опиняючись трохи спереду його опорної ноги. Той, що атакує, переносячи вагу свого тіла на ліву ногу, погодженим рухом обох рук униз-уперед ще більше «розганяє» суперника вперед (мал. 143 – 6).

Коли захоплена рука суперника приходить у нижню точку, атакуючий, погодженим рухом обох рук і тулуба, ривком за руку на себе кидає суперника на підлогу і в темпі руху відразу ж завдає йому правою ногою удару по ребрах (мал. 143 – 7, 8).

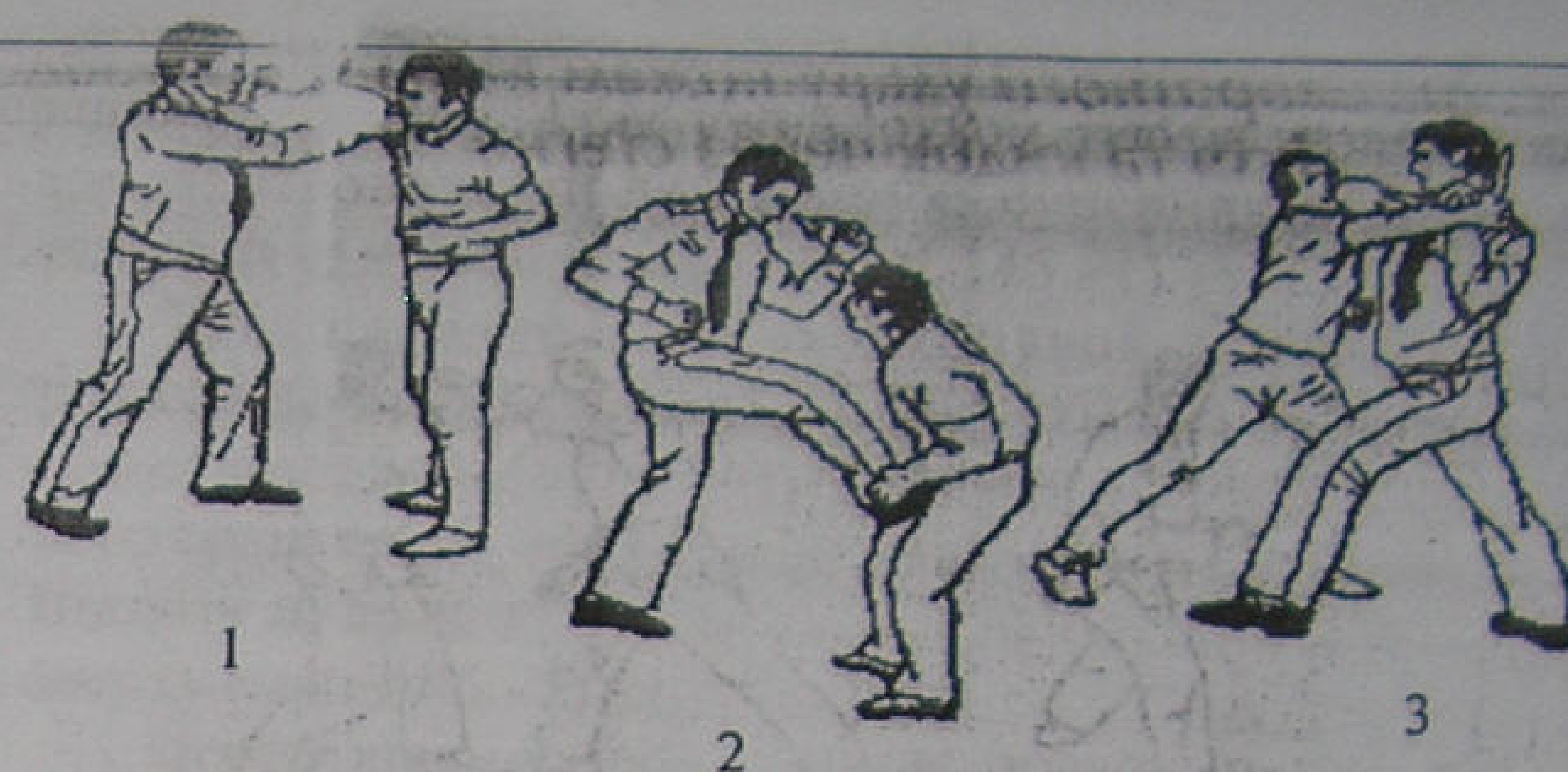
Потім, із больовим впливом на кисть, заходячи з боку голови суперника, атакуючий робить йому загин руки за спину, відбирає ніж, піднімає затриманого на ноги та доставляє в потрібне місце.

### 4.7.2.11. Від удару ножем збоку – важіль плеча зверху і загин руки за спину

Суперник правою рукою завдає атакуючому удару ножем збоку, в середній рівень. Той, що атакує, з невеликим кроком уліво-вперед, передпліччям лівої руки блокує удар і, в темпі руху, завдає правою рукою прямого удару в голову суперника (мал. 144 – 1).

Продовжуючи рух, без паузи, атакуючий завдає удару супернику






правою ногою в пах і, захопивши лівою долонею праве зап'ястя суперника зверху, з ривком лівою рукою вліво-на себе, завдає правим ліктем бокового удару в голову (мал. 144 – 2, 3).

Захопивши правою долонею озброєну руку суперника за кисть зверху, атакуючий, повертаючись праворуч, виконує важіль плеча зверху і важіль кисті всередину. Потім, із больовим впливом, віднімає ніж, робить загин захопленої руки за спину та доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 144 – 4, 5).



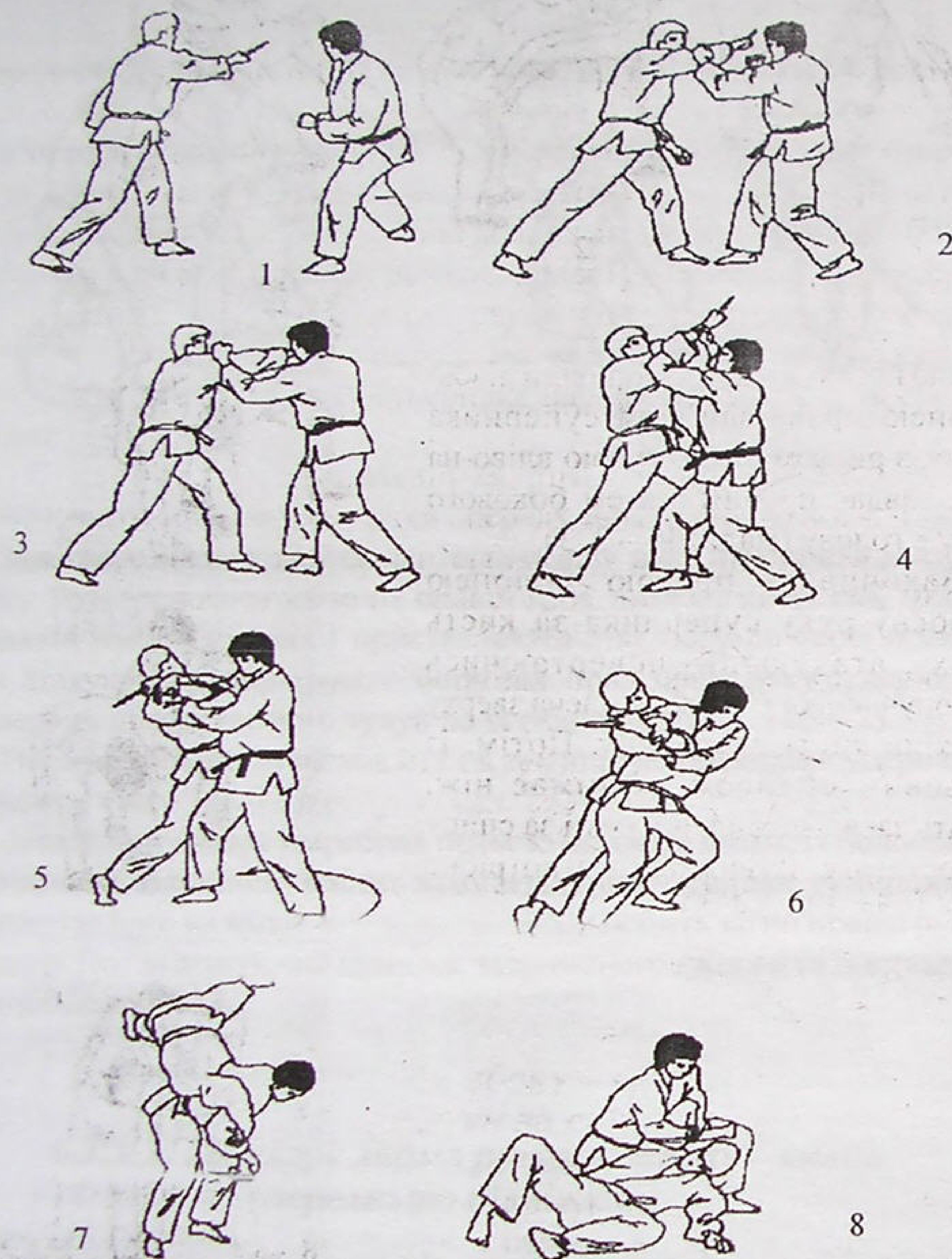







Мал. 144.

### 4.7.2.12. Від зворотного удару ножем навідліг – вузол ліктя та кидок через стегно




Мал. 145.



Суперник завдає правою рукою колючого удару ножем збоку по середньому рівню. Атакуючий, рухом тулуба назад, ухиляється від удару. Продовжуючи злитий рух, суперник виконує повторний ріжучий удар ножем навідліг (мал. 145 - 1).

Той, що атакує, із кроком правою ногою вперед-управо, розвертаючи корпус управо, зближується із суперником і ставить обома руками блок, що страхує. Ударом основою долоні лівої руки в його праве плече, трохи вище ліктьового згину, зупиняє озброєну руку. Відразу ж правою рукою захоплює зап'ястя озброєної руки хватом зверху (мал. 145 - 2, 3).

Повертаючись уліво, піднімає правою рукою захоплену руку суперника вгору, а лівою – здійснює тиск на ліктьовий згин униз, згинаючи захоплену руку в лікті. Потім атакуючий пропускає свою ліву руку над ліктем суперника і кладе ліву долоню на своє праве передпліччя зверху, виконуючи *вузол ліктя*. Свої лікті атакуючий зводить усередину, затискаючи руку суперника (мал. 145 - 4, 5).

Продовжуючи рух, атакуючий заносить по дузі за себе-назад свою ліву ногу до своєї правої ноги, переносить на неї вагу свого тіла і погодженим рухом рук і тулуба робить *кидок* суперника *через стегно* (мал. 145 - 6, 7).

Захоплену руку лежачого суперника слід уперти кистю в підлогу і, надавлюючи лівою рукою на лікоть зверху, больовим впливом на кисть змусити суперника випустити ніж. Потім, не припиняючи больового впливу на кисть, потрібно підняти ніж, узяти суперника лівою рукою за кисть, а правою – за лікоть захопленої руки і, обертаючи вправо, з боку голови суперника, перевернути його на живіт і провести загин руки за спину. Далі слід підняти затриманого [illegible]

## 4.7.3. Прийоми захисту від нападу з палицею

### 4.7.3.1. Від удару палицею зверху – кидок із захопленням руки на плече

Суперник завдає правою рукою удару палицею зверху (або зверху-збоку). Той, що атакує, виконує зустрічний блок передпліччям лівої руки з одночасним кроком правою ногою вправо-вперед, розвертаючи

праву стопу вліво, ідучи з лінії атаки та наближаю[illegible]ись до суперника (мал. 146 – 1).




Мал. 146.

Захоплює лівою долонею зап'ястя правої руки суперника хватом зверху. Розвертаючись уліво на правій нозі, навколо своєї осі, трохи згинаючи ноги в колінах і приставляючи ліву ногу до своєї правої ноги, атакуючий правою рукою знизу захоплює праву руку суперника за плече та притискає його тулуб до своєї спини (мал. 146 – 2).

Погодженим рухом тулуба й обох рук атакуючий кидає суперника на підлогу (мал. 146 – 3).

Завдає йому удару по ребрах правою ногою, а потім, із больовим впливом на захоплену кисть, заходить з боку голови суперника, перевертає його на живіт, відбирає палицю і робить загин правої руки за спину. Потім атакуючий піднімає затриманого на ноги та доставляє в потрібне місце.

### *4.7.3.2. Від удару двома руками зверху – кидок передньою підніжкою*

Суперник завдає удару палицею зверху, утримуючи її двома руками. Той, кого атакують, заступає лівою ногою вперед-уліво і поворотом тулуба вліво йде з лінії атаки. Одночасно зустрічає під






гострим кутом (якомога ближче до місця хвата) і відводить правою рукою палицю вправо-вниз. Далі захоплює правою долонею зверху зап'ястя лівої руки суперника і переносить вагу свого тіла на праву ногу, продовжуючи рух суперника по інерції вперед (мал. 147 – 1, 2).

Мал. 147.

Захоплює лівою долонею ліве передпліччя суперника зверху, продовжуючи повертати тулуб управо і виставляючи ліву ногу поперед ніг суперника. Тим самим атакуючий ще більше «протягує» його вперед, виводячи з рівноваги (мал. 147 – 3).

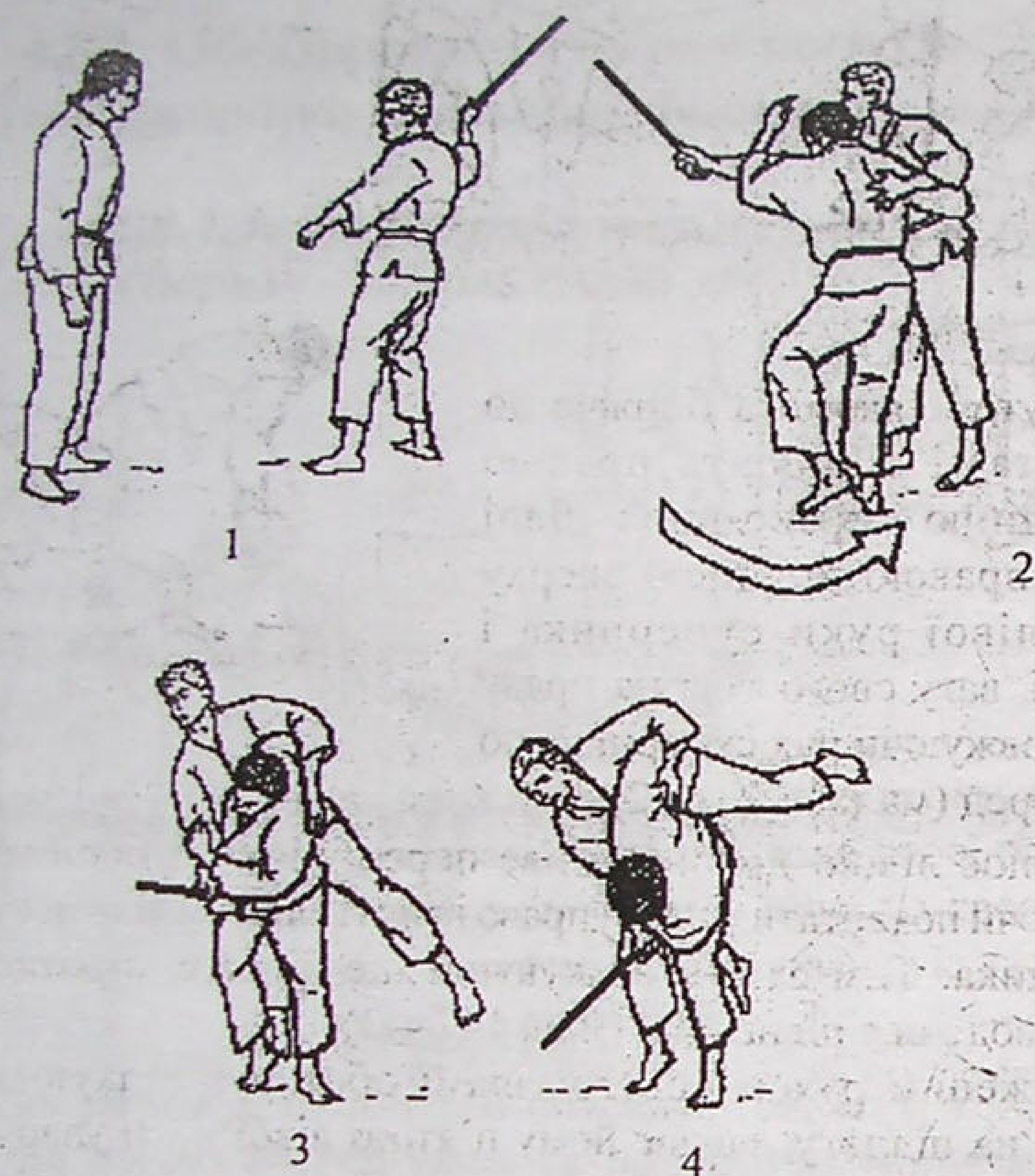
Погодженим рухом усього тіла й обох рук атакуючий кидає суперника на підлогу, завдає йому п'ятою лівої ноги удару в живіт. Захоплює найближчу (ліву) руку суперника, притискає його тулуб своїми колінами до підлоги, затиснувши стегнами плече захопленої руки, і [illegible] упором ліктя в ж[illegible]

Потім, із больовим впливом на кисть, заходячи з боку голови суперника вправо, перевертає його на живіт, виконує загин руки за спину, піднімає затриманого на ноги та доставляє за призначенням.

### *4.7.3.3. Від удару палицею збоку – кидок через стегно*

Суперник правою рукою завдає діагонального удару палицею збоку. Той, кого атакують, із кроком правою ногою вперед і поворотом тулуба ліворуч, блокує передпліччям лівої руки озброєну руку

суперника в зоні передпліччя, а правою рукою захоплює його за тулуб, переводячи інерцію суперника в обертальний рух навколо осі свого тіла (мал. 148 – 1, 2).




Мал. 148.

Продовжуючи рух, атакуючий захоплює лівою долонею праве передпліччя суперника зверху, приставляє свою ліву ногу до правої, виконуючи «підворот», і погодженим рухом тіла й обох рук кидає суперника на підлогу через стегно (мал. 148 – 3, 4).

Не відпускаючи захоплення ... завдати удару правою ногою по ребрах, притиснути колінами до підлоги, фіксуючи стегнами захоплену руку, та виконати важіль кисті вузлом з упором ліктя в живіт. Потім, із больовим впливом, варто зайти з боку голови суперника по дузі вліво, перевернути його на живіт і виконати загин руки за спину. Після чого потрібно взяти палицю, підняти затриманого на ноги та доставити за призначенням.



### 7.3.4. Від удару палицею навідліг – важіль плеча зверху

Суперник завдає правою рукою удару палицею навідліг. Той, кого атакують, із кроком правою ногою вліво-вперед («схресний крок») і наступним кроком лівою ногою вліво з поворотом тулуба вправо йде з лінії атаки за озброєну руку суперника. Одночасно передпліччям обох рук атакуючий блокує рух озброєної руки суперника: правою – у зоні зап'ястя, а лівою – біля ліктя. Ліва нога перекриває можливий рух ніг суперника вперед (мал. 149 – 1, 2).




Мал. 149.

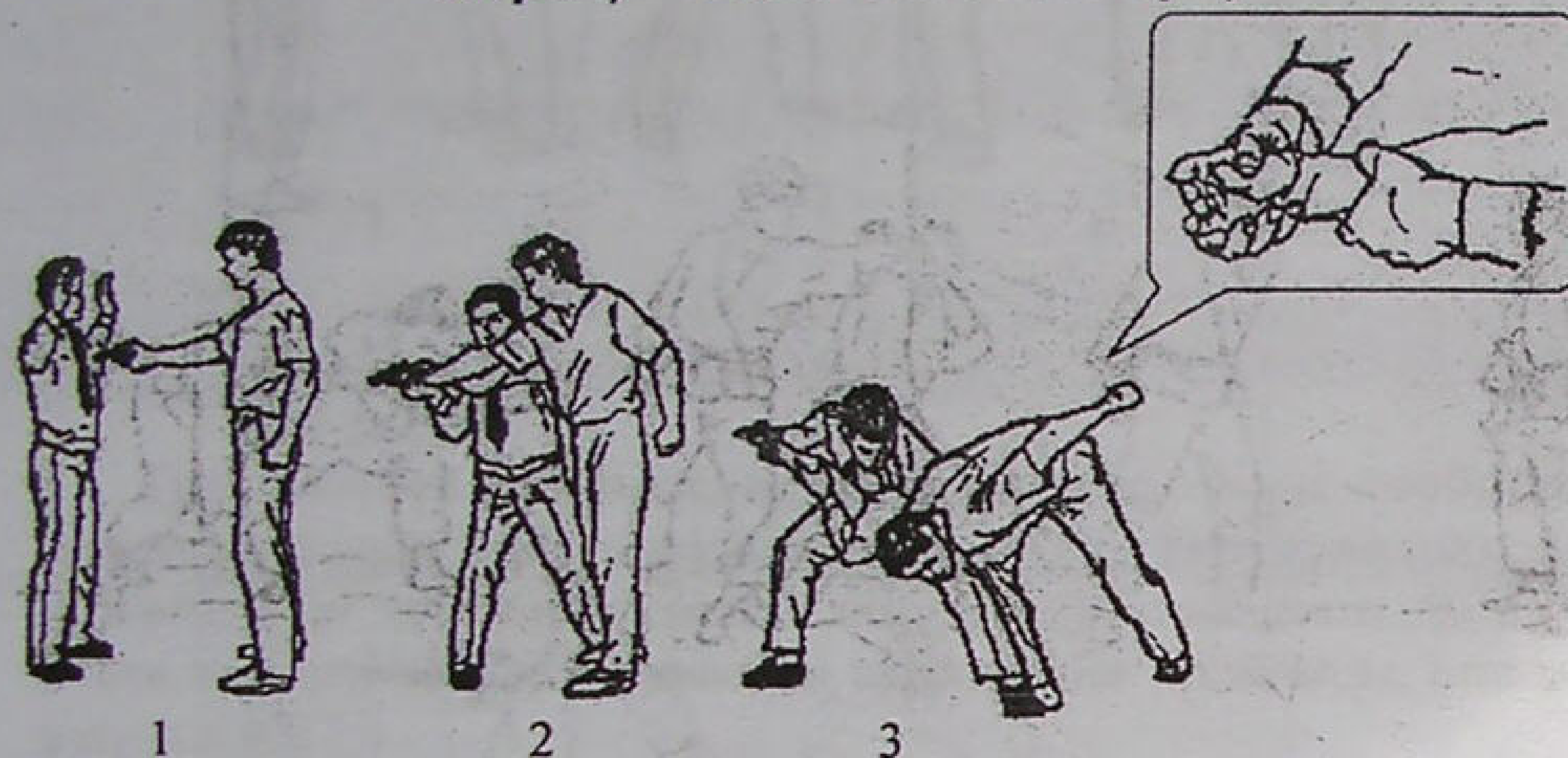
Захопивши праву руку суперника двома руками зверху, підсилюючи інерцію його руху погодженим ривком тіла й обох рук уперед-униз, із глибоким випадом правою ногою вперед, атакуючий кидає суперника на підлогу передньою підніжкою (мал. 149 – 3).

Потім, притиснувши лівим коліном його праве плече до підлоги та здійснюючи больовий вплив важелем на кисть усередину, атакуючий відбирає палицю, виконує загин руки за спину, піднімає суперника на ноги та доставляє за призначенням.

# 4.8. Прийоми обеззброювання у разі погрози вогнепальною зброєю

## 4.8.1. Обеззброювання у разі погрози короткоствольною зброєю

### *4.8.1.1. Від погрози пістолетом спереду – важіль плеча зверху*



Мал. 150.

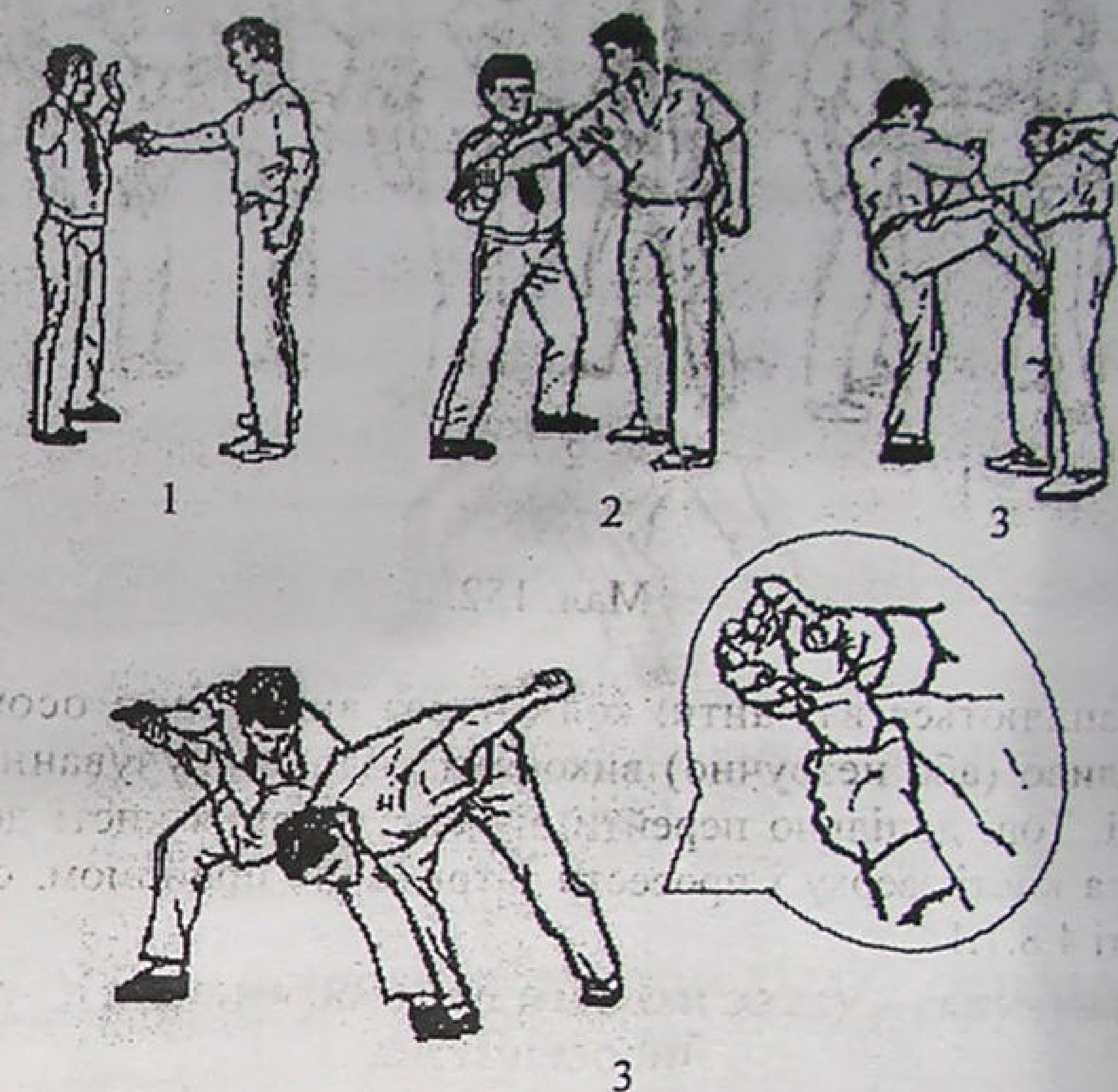
Суперник загрожує пістолетом спереду. Той, кого атакують, із кроком лівою ногою вперед-уліво та поворотом корпуса вправо захоплює озброєну руку за кисть двома долонями і, відводячи її всередину, швидко йде з лінії вогню (мал. 150 – 1, 2).

Переносить лікоть своєї лівої руки поверх плеча суперника. З кроком лівою ногою вперед (ліва стопа розташовується поруч із правою стопою суперника, коліном робиться опір у його плече біля шиї, обмежуючи можливість захисту перекидом уперед), атакуючий, використовуючи вагу свого тіла і погоджене зусилля обох рук, проводить важіль плеча зверху. Правою рукою захоплює кисть суперника зовні і ривком згинає її всередину, примушуючи його випустити пістолет (мал. 150 – 3).

Потім, роблячи больовий вплив на захоплену руку суперника, той, що атакує, проводить йому загин руки за спину, кладе животом на землю, підбирає пістолет. Після чого піднімає затриманого на ноги та доставляє за призначенням.



### *4.8.1.2. Від погрози пістолетом спереду – скручування кисті назовні з переходом до важеля плеча зверху (варіанти)*



Мал. 151.

Суперник загрожує пістолетом спереду. Той, кого атакують, одним із варіантів, показаних на малюнках 151 і 152 (1, 2), іде з лінії вогню.

Порядок дій такий. Захопити долонями обох рук озброєну кисть: правою – знизу, притиснувши пальці суперника до рукоятки пістолета, ... через передпліччя озброєної руки, з боку великого пальця. З поворотом тулуба ліворуч, махом обох рук підняти руку суперника зі зброєю вліво-вгору-від себе, скручуючи його кисть. Коли він від больового впливу підніметься на носки та нахилиться вбік, потрібно швидко завдати йому удару носком правої ноги (або коліном) у пах і закінчити кидок скручуванням кисті (мал. 151 і 152 – 3). Далі затримання суперника, що лежить, проводиться

звичайним способом із переходом від важеля кисті та плеча до загину руки за спину.





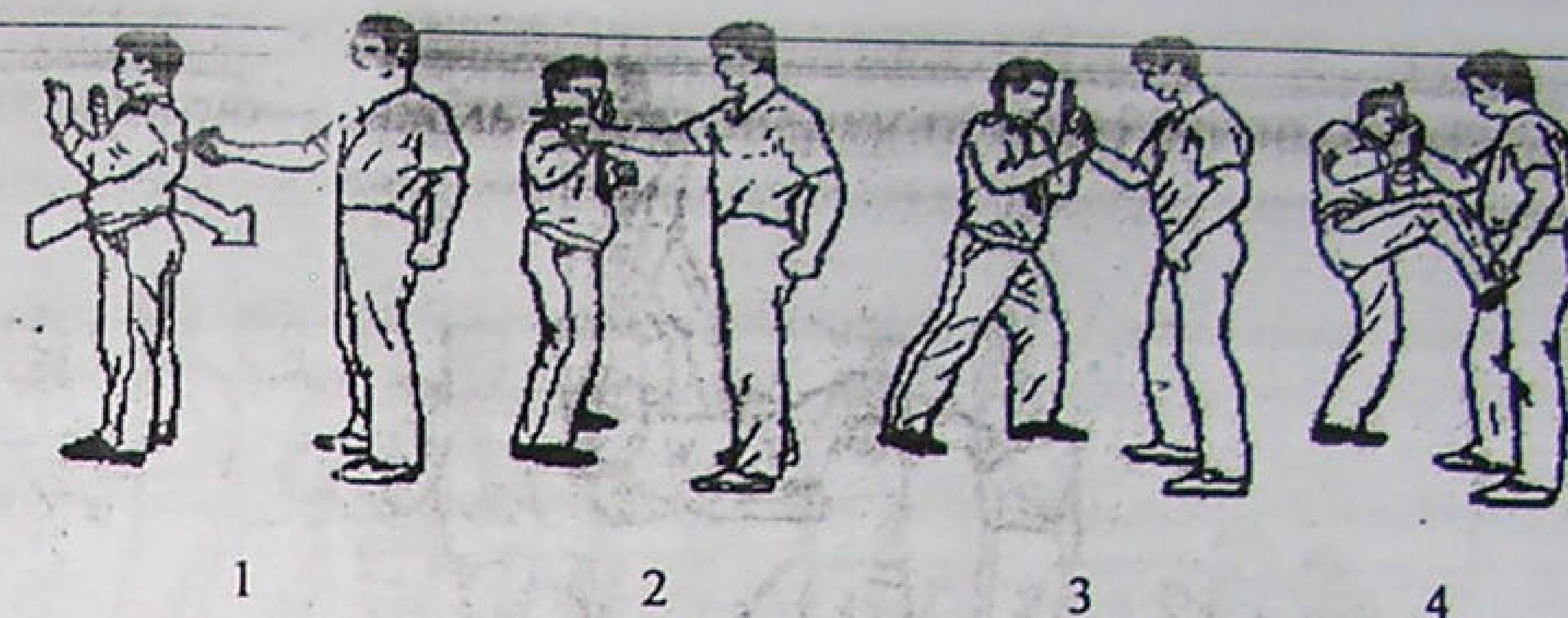
Мал. 152.

Трапляються варіанти, коли через анатомічні особливості неможливо (або незручно) виконати кидок скручуванням кисті назовні. Тоді доцільно перейти від скручування кисті до важеля плеча та кисті зверху і провести затримання прийомом, описаним у пункті 4.8.1.1.

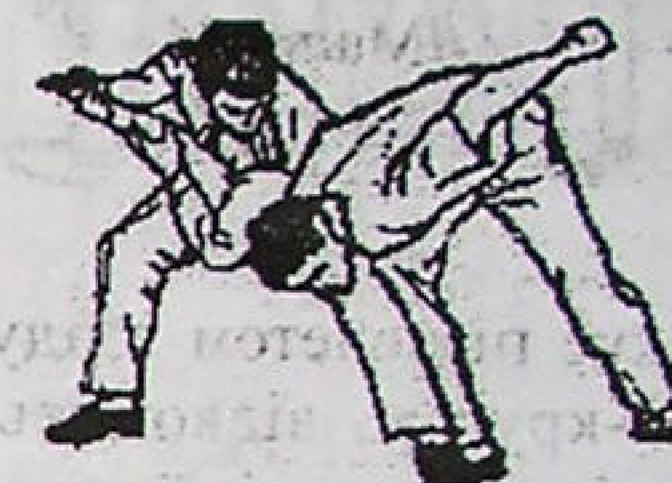
### *4.8.1.3. У разі погрози пістолетом ззаду – скручування кисті назовні з переходом до важеля плеча та кисті зверху*

Суперник загрожує пістолетом ззаду. Той, кого він атакує, зі швидким поворотом кругом через праве плече, правою рукою відводить озброєну руку вбік і захоплює її долонями обох рук знизу. Піднімає махом захоплену руку вліво-вгору-від себе. Далі всі дії виконуються так, як описано раніше в пунктах 4.8.1.1 і 4.8.1.2 (мал. 153).





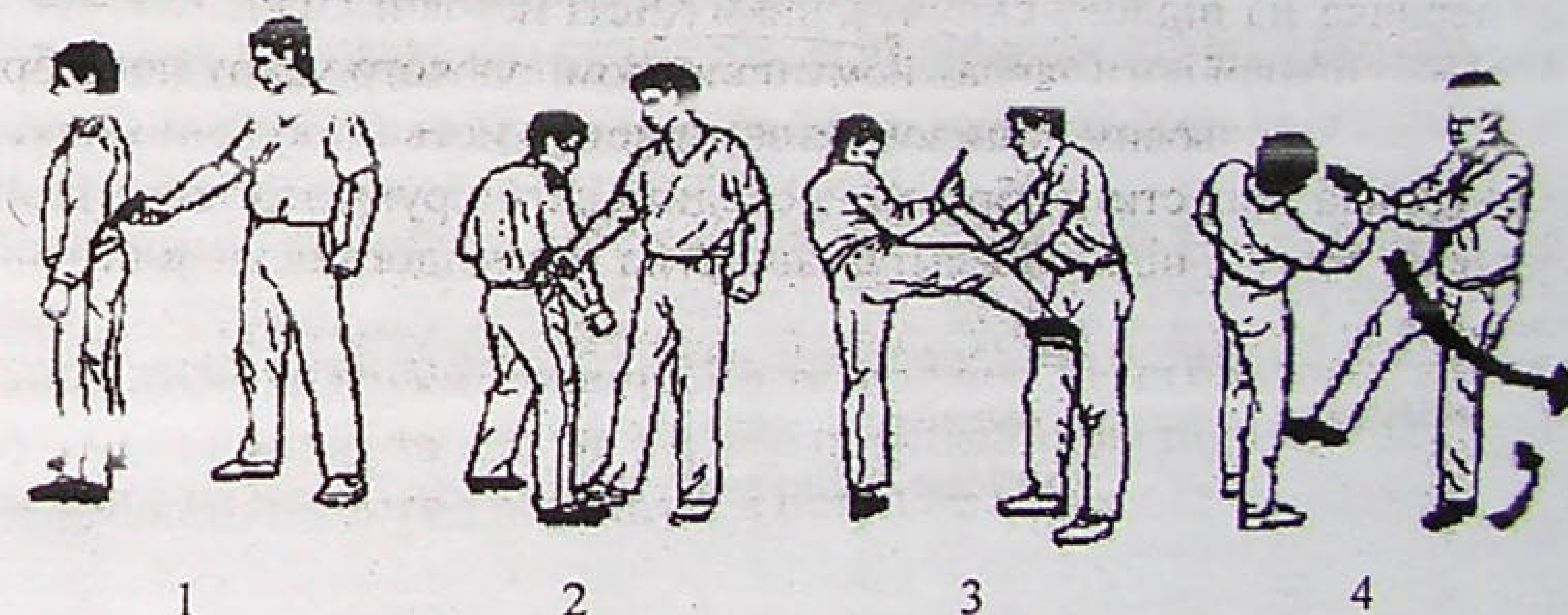






Мал. 153.

### *4.8.1.4. У разі погрози пістолетом ззаду – скручування кисті назовні*





Мал. 154.



5

Мал. 154.

Суперник загрожує пістолетом ззаду. Той, кого атакують, з поворотом праворуч-кругом, відводить правим передпліччям озброєну руку вбік та відходить з лінії вогню (мал. 154 – 1, 2).

Захопивши долонями обох рук кисть суперника знизу (як уже описувалося раніше), махом двома руками проводить її скручування назовні. У момент, коли суперник підіймається на носки, для збереження ініціативи в атаці слід завдати йому удару коліном (або носком) правої ноги в пах (мал. 154 – 3).

Опустивши праву ногу на підлогу, той, що атакує, відводить ліву ногу назад-за себе і погодженим зусиллям тулуба та обох рук кидає суперника на підлогу скручуванням кисті назовні (мал. 154 – 4, 5). Стопою правої ноги завдає йому приголомшуючого удару по ребрах.

Далі з больовим впливом на захоплену кисть атакуючий змушує суперника випустити зброю і проводить загин руки за спину. Потім, узявши зброю, піднімає затриманого на ноги і доставляє в потрібне місце.



### 4.8.1.5. У разі погрози пістолетом ззаду лівою рукою – важіль плеча зверху та кисті всередину



1 2 3

Мал. 155.

Суперник загрожує пістолетом ззаду, тримаючи його в лівій руці. Той, кого він атакує, з поворотом праворуч кругом, передпліччям правої руки відводить озброєну руку вбік, ідучи з лінії вогню. Захоплює озброєну руку суперника своїми обома долонями: правою – хватом знизу, за зап'ястя, а лівою – хватом зверху, поруч зі своєю правою долонею. Відводить її вправо-вгору. У темпі руху атакуючий завдає лівим коліном удару супернику в пах (мал. 155 – 1, 2).

Відводячи ліву ногу назад-за себе, із поворотом ліворуч-кругом, переносить захоплену руку суперника над своєю головою та виконує важіль плеча зверху (мал. 155 – 3, 4).

Додатковим больовим впливом на захоплену кисть суперника важелем усередину атакуючий змушує його випустити зброю та проводить загин руки за спину. Потім, продовжуючи больовий вплив, змушує суперника лягти на землю, підбирає зброю, піднімає затриманого на ноги і доставляє в потрібне місце.

## 4.8.2. Обеззброювання у разі погрози довгоствольною зброєю

### *4.8.2.1. Обеззброювання у разі погрози спереду*




Мал. 156.

Суперник загрожує довгоствольною вогнепальною зброєю спереду. Той, кого він атакує, із кроком правою ногою вперед-управо, швидко повертає корпус праворуч, ідучи з лінії вогню. Одночасно захоплює зброю двома долонями хватом зверху і відводить її убік-від себе. Підсилює цей рух за рахунок ваги свого тіла: продовжуючи поворот праворуч та переносячи центр ваги на ліву ногу, а також виконуючи замах правою ногою для бокового удару (мал. 156 – 1, 2).

Із зустрічним боковим ударом правою ногою в коліно (або в живіт) суперника атакуючий вириває зброю з його рук і завдає йому діагонального удару знизу прикладом у голову (мал. 156 – 3).

Потім одним із вищенаведених прийомів здійснюється затримання суперника, і він доставляється в потрібне місце.



### *4.8.2.2. Обеззброювання у разі погрози ззаду*




Мал. 157.

Суперник загрожує довгоствольною вогнепальною зброєю ззаду. Той, кого він атакує, повертаючись на правій нозі праворуч-кругом, обома долонями захоплює зброю хватом зверху, відводячи її від себе-вправо, та йде з лінії вогню (мал. 157 –1, 2).

Продовжуючи рух тулубом, переносячи центр ваги тіла на праву ногу і виконуючи замах стегном лівої ноги, атакуючий погодженим рухом рук і тіла виводить суперника з рівноваги. Із зустрічним боковим ударом лівою ногою в коліно (або в живіт) суперника ривком обома руками атакуючий віднімає зброю і завдає супернику діагонального удару прикладом у голову (мал. 157 – 3).

Потім, здійснивши один із прийомів затримання, атакуючий примушує суперника рухатися в потрібне місце.

## 4.9.1. Зовнішній огляд під погрозою застосування пістолета

### *4.9.1.1. Одиночний огляд затриманого в положенні стоячи*




Мал. 158.

Під погрозою застосування зброї суперника змушують завести руки за голову, зчепити пальці на потилиці, повернутися до атакуючого спиною та максимально розставити ноги в сторони (мал. 158 – 1).

Після чого потрібно підійти до нього ззаду-збоку, поставити стопу правої ноги зсередини, впритул до лівої стопи суперника, у положенні випаду вперед. Вага тіла – на лівій нозі (мал. 158 – 2).

Уважно оглянути головний убір, одяг і взуття суперника з лівого боку, а потім, змінивши положення (випад лівою ногою), – з правого.

Під час проведення огляду необхідно уважно стежити за руками суперника. У випадку їх роз'єднання слід негайно, зачепом зсередини під п'яту суперника, перекинути його на землю, під загрозою використання зброї примусити прийняти положення лежачи на животі та продовжити огляд, попередньо зафіксувавши руки металевими наручниками або мотузкою.



### *4.9.1.2. Одиночний огляд затриманого в положенні стоячи на колінах*




Мал. 159.

Під погрозою застосування зброї суперника змушують завести руки за голову, зчепити пальці рук на потилиці, опуститися на коліна та розставити стопи в сторони-назовні (мал. 159 – 1).

Після чого потрібно підійти до нього ззаду-збоку, наступити правою ногою на гомілковостопний суглоб лівої ноги та ретельно оглянути головний убір, одяг і взуття суперника, послідовно з обох боків (мал. 159 – 2). Змінювати положення для огляду слід, обходячи суперника ззаду.

Якщо суперник спробує заволодіти зброєю того, хто робить огляд, то необхідно завдати йому сильного удару рукояттю пістолета по голові, перекинути на землю, зафіксувати руки металевими наручниками або мотузкою і продовжити огляд суперника, який тепер – у положенні лежачи.

### *4.9.1.3. Одиночний огляд затриманого в положенні лежачи*

Під погрозою застосування зброї суперника змушують лягти на землю, обличчям униз, завести руки за голову, зчепивши пальці на потилиці, ноги широко розставити в сторони, стопи розгорнути назовні (мал. 160 – 1).

Підійшовши до суперника ззаду-збоку, [illegible] наступити лівою ногою на колошу в районі гомілки, фіксуючи його праву ногу, а правою ногою – на одяг в області попереку. Ретельно оглянути головний убір, одяг і взуття суперника з обох боків. Пістолет варто тримати в зігнутій руці, ближче до свого тулуба, щоб уникнути спроби його захоплення суперником (мал. 160 – 2).



Мал. 160.

Лівою рукою обшукати ліву частину тіла суперника, а потім, обійшовши його з боку ніг на іншу сторону, узявши пістолет у ліву руку, обшукати правою рукою праву частину його тіла.

### *4.9.1.4. Одиночний огляд затриманого в положенні упору двома руками об стіну (або будь-яку вертикальну опору)*



Мал. 161.



Під погрозою за[...]сування зброї змусити суперника підняти руки вгору, підійти до опор[...], прямими руками упертися в неї, відставивши ноги якнайдалі та розставивши їх у сторони, носками назовні. Кисті рук в упорі повинні бути розташовані на рівні плечових суглобів (мал. 161 – 1).

Підійти до суперника ззаду-збоку, поставити свою праву стопу впритул до його лівої стопи зсередини. Зробити обшук лівою рукою лівої частини тіла суперника, а потім, змінивши позицію і взявши зброю в ліву руку, зробити те саме правою рукою з правого боку (мал. 161 – 2).

### 4.9.2. Одиночний огляд затриманого в положенні упору об стіну грудьми

#### *4.9.2.1. Одиночний огляд затриманого в положенні лежачи*



Мал. 162.

Застосовуючи больовий вплив на праву руку суперника, виконавши загин руки за спину лівою рукою, необхідно змусити його лягти обличчям униз, на землю, і сісти на його поперек зверху. Правою рукою ретельно обшукати правий бік тіла суперника, а потім больовим впливом змусити його завести за спину ліву руку, взяти її на больове захоплення правою рукою та повторити операцію лівою рукою з лівого боку (мал. 162).

### 4.9.2.2. Одиночний [огляд] затриманого в положенні упору об стіну грудьми



Мал. 163.

Виконавши затримання загином руки за спину, той, що атакує, больовим впливом змушує суперника: підійти впритул до стіни, широко розставити ноги, завести вільну руку за голову і притиснутися грудьми до опори. Лівим стегном атакуючий зсередини притискає до стіни ліве стегно суперника, передпліччям лівої руки притискає до опори його тулуб (з одночасним больовим впливом на руку), а вільною правою рукою ретельно обшукує правий бік його тіла: головний убір, одяг і взуття (мал. 163).

Змушує суперника завести за спину ліву руку та захоплює її своєю правою рукою на больовий прийом.

Аналогійним чином обшукує ліву частину тіла суперника.

У реальній обстановці затримання й огляду суперника (обшуку) больовий вплив на захоплену руку повинен здійснюватися постійно.

## 4.9.3. Зв'язування затриманого

### 4.9.3.1. Зв'язування затриманого з використанням металевих наручників (за наявності опору)

У разі агресивного поводження затримуваного або коли можна припустити можливий опір із його боку, а обставини вимагають обмежити його рухливість, використовують комбінацію прийомів затримання з металевими наручниками.

Той, що атакує, заздалегідь підготувавши наручники для використання, бере їх у праву руку, затиснувши основою долоні один браслет, а другий утримує великим і вказівним пальцями, рухливим сектором униз. Виконує лівою рукою захоплення правої кісті суперника зверху, з тильного боку, а правою ногою завдає йому удару в пах (мал. 164 – 1).

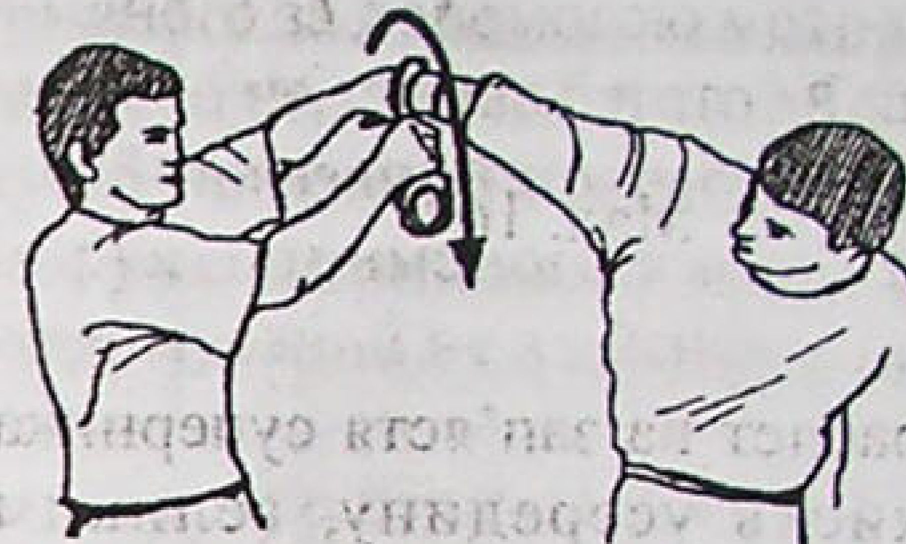




1



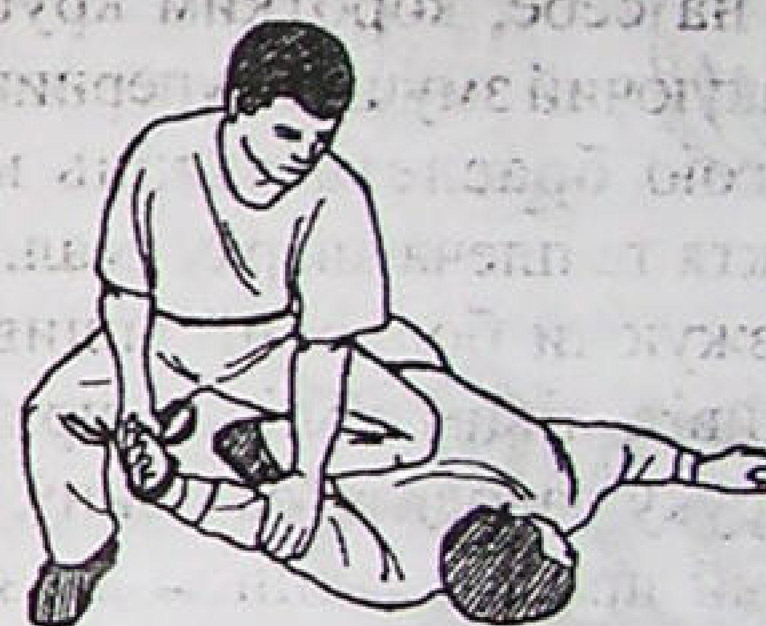
2



3



4



5

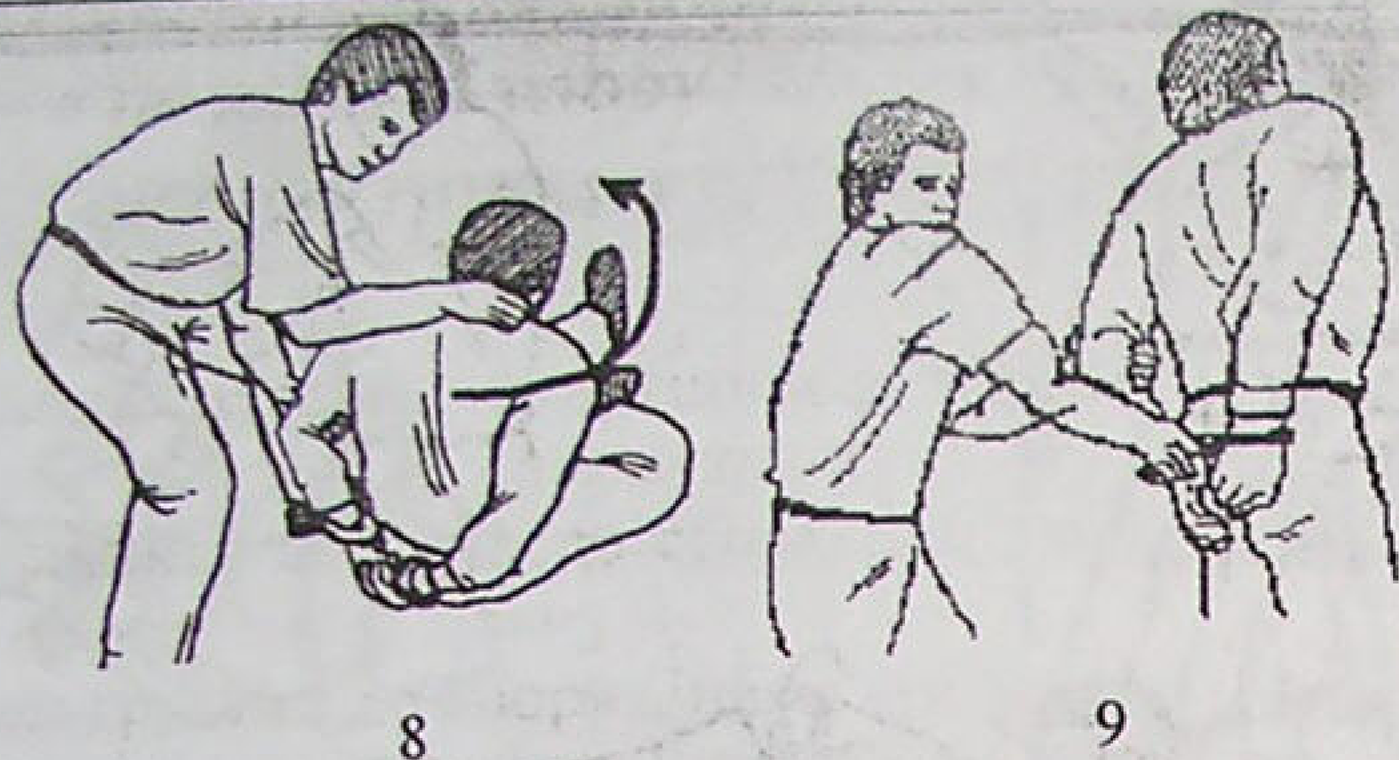


6



7

Мал. 164.




Мал. 164.

Ударом надягає браслет на зап'ястя суперника з боку мізинця, розгорнувши його кисть усередину, великим пальцем униз (мал. 164 – 2).

Надавлюючи ребром браслета на кисть суперника, натягаючи наручники на себе, коротким круговим рухом за ходом годинної стрілки, атакуючий змушує суперника нахилитися вперед, виконуючи за допомогою браслета важіль кисті всередину з одночасним важелем ліктя та плеча зверху (мал. 164 – 3, 4).

Продовжуючи больовий вплив, атакуючий змушує суперника лягти на живіт, лівим коліном притискає його поперек до землі, а захоплену руку заводить за спину, затискає її стегнами, одночасно притискаючи правим коліном до землі шию суперника. Больовим впливом браслетом на захоплену кисть змушує суперника завести ліву руку за спину, захоплює її кисть лівою рукою, підтягує до себе та правою рукою надіває на зап'ястя другий браслет (мал. 164 – 5, 6).

Правою рукою бере суперника за шию ззаду, а лівою рукою – за плече лівої руки. З обертанням тулуба вліво атакуючий, погодженим зусиллям рук і всього тіла, спочатку переводить суперника в положення сидячи, а потім, із больовим впливом браслетом на кисть, піднімає його на ноги і доставляє в потрібне місце (мал. 164 – 7, 8, 9).

За необхідності, під час конвоювання затриманого можливе використання браслета для больового підсилення виконання важеля на кисть.

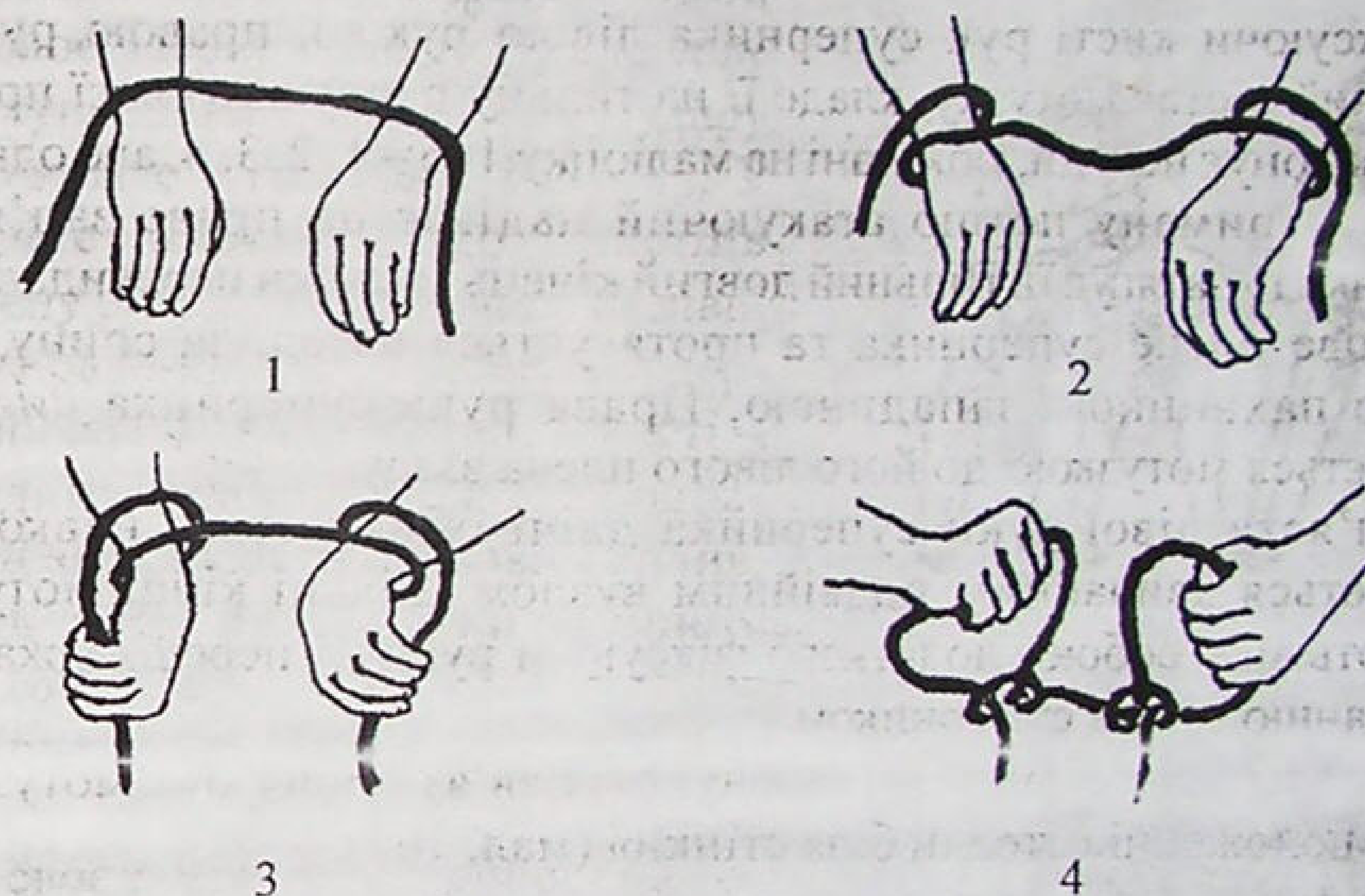


### 4.9.3.2. Зв'язування затриманого з використанням мотузки

Способи зв'язування затриманого за допомогою підручних засобів в історії людства мають безліч варіантів. Будь-який із них по-своєму ефективний. Опис цих прийомів досить докладно дається в різних спеціальних джерелах.

Ми наводимо найбільш простий і надійний, на наш погляд, варіант зв'язування затриманого за допомогою метрового відрізка звичайної білизняної мотузки, що не займає багато місця і зручна для носіння.

На малюнку 165 показаний процес підготовки двох петель для зв'язування обох рук затриманого ззаду. Цей спосіб підходить у випадках, коли затримуваний не здійснює опору.




Мал. 165.

Якщо затриманий чинить опір, необхідно діяти в такий спосіб.

Виконавши загин обох рук за спину в положенні суперника «лежачи на животі», той, що атакує, сидячи на його попереку верхи, своїми колінами спирається знизу в лікті суперника, піднімаючи їх угору (мал. 166).



Мал. 166.



Мал. 167.

Фіксуючи кисті рук суперника лівою рукою, правою рукою атакуючий дістає мотузку, кладе її на тильну поверхню своєї правої кисті і виконує нею дії, показані на малюнку 165 – 1, 2, 3, 4, але однією рукою. Отриману петлю атакуючий надіває на праве зап'ястя суперника та затягує її. Вільний довгий кінець мотузки перекидається через ліве плече суперника та протягується назад, за спину, під правою пахвинною западиною. Права рука суперника сильно підтягується мотузкою до його лівого плеча ззаду.

Зап'ястя лівої руки суперника двічі обмотується навколо і зав'язується звичайним подвійним вузлом. Вільні кінці мотузки зв'язують між собою, додатково фіксуючи руки та перешкоджаючи розв'язанню вузлів суперником.

Аналогічним способом виконується зв'язування рук мотузкою ззаду в положенні «стоячи біля стінки» (мал. 167).

**Необхідно пам'ятати, що туго зв'язані мотузкою кисті рук майже позбавляються кровопостачання. Цей спосіб прийнятний для використання на відрізок часу, що не перевищує 30-40 хвилин.**





### 4.10.1. У разі завдання удару ножем зверху

Суперник намагається одному зі співробітників завдати удару ножем (чи будь-яким іншим предметом) зверху, правою рукою. Партнер, що розташовується з правого боку від суперника, двома руками захоплює руку, яка б'є. Той, кого намагаються вдарити, зміщується вправо-вперед, захоплює зверху правою рукою ліву руку суперника і завдає йому удару лівою ногою в пах (мал. 168 – 1). У цей час партнер, що захопив озброєну руку, розвертаючись на лівій нозі вправо-кругом, виконує суперникові важіль плеча зверху, а кисті – всередину, відбирає ніж і, продовжуючи здійснювати больовий вплив, робить загин правої руки за спину (мал. 168 – 2).

Другий партнер виконує суперникові важіль ліктя лівої руки через своє праве передпліччя і разом із партнером доставляє затриманого в потрібне місце (мал. 168 – 3).



1



2



3

**Мал. 168.**

### 4.10.2. У разі завдання удару ножем знизу



Мал. 169.

Суперник завдає удару ножем (чи будь-яким іншим предметом) правою рукою знизу. Партнер, який знаходиться справа від суперника, правою рукою блокує руку, яка б'є, і захоплює її двома руками. Той, кого атакують, зміщується вправо-вперед, захоплює правою рукою зверху ліву руку суперника та завдає йому лівою ногою удару в пах (мал. 169 – 1).

Партнер, що захопив озброєну руку, поштовхом лівою рукою в ліктьовий згин робить суперникові загин правої руки за спину і віднімає ніж, а той, кого атакували, застосовує прийом «важіль лівого ліктя через передпліччя» (мал. 169 – 2).

Здійснюючи больовий вплив на захоплені руки, обидва партнери доставляють затриманого в потрібне місце (мал. 169 –3).



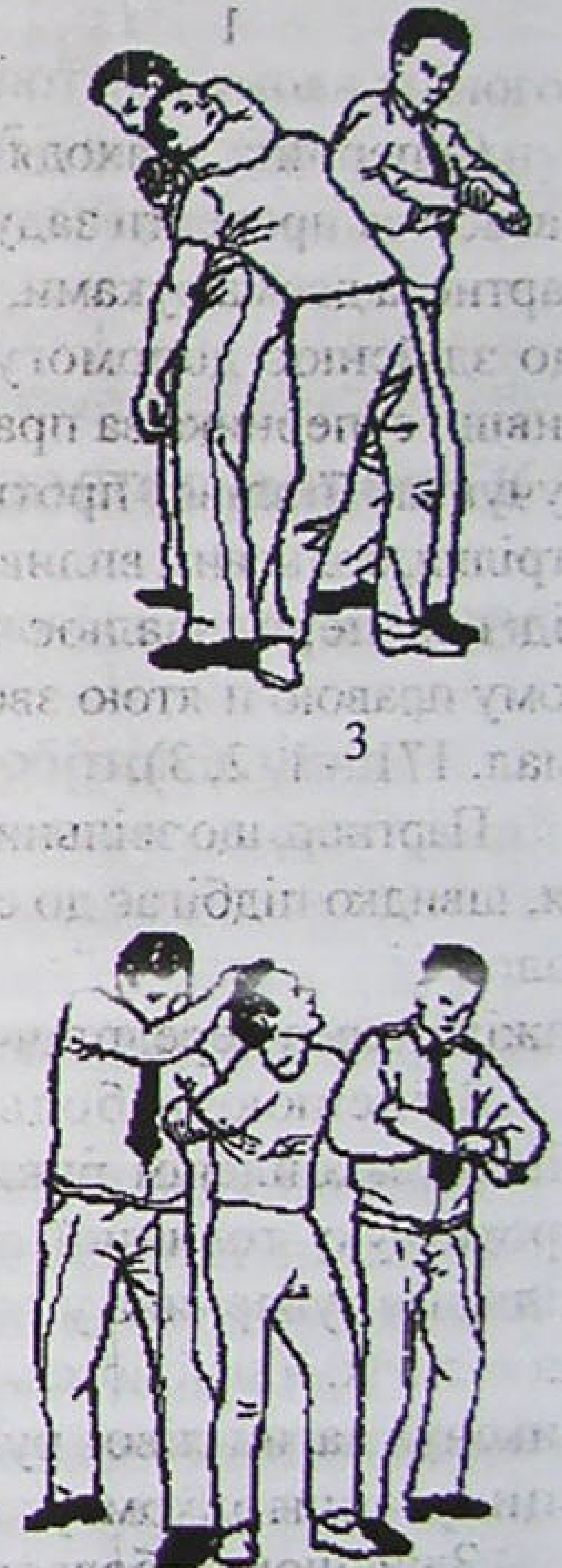
### 4.10.3. У разі захоплення суперником лежачого партнера за горло сидячи зверху



Суперник, сівши верхи на лежачого на спині співробітника, намагається провести йому задушення двома руками зверху. Другий співробітник, що допомагає першому, підбігши ззаду, захоплює правою рукою суперника за волосся на голові (або за одяг на шиї) та завдає йому кругового удару правою ногою в область печінки (мал. 170 – 1).

Продовжуючи атаку, захоплює суперника за шию ззаду ліктьовим згином лівої руки на задушення. Скручуванням піднімає його з партнера на ноги та проводить подальше задушення з упором своїм стегном у спину суперникові (мал. 170 – 2, 3).

Перший швидко встає на ноги, захоплює ліву руку суперника та проводить йому важіль ліктя через передпліччя. Під час здійснення больового впливу першим партнером на руку суперника, другий відпускає задушливе захоплення та проводить супернику загин правої руки за спину поштовхом. Потім обидва партнери, із больовим впливом, доставляють затриманого в необхідне місце (мал. 170 – 3, 4).



Мал. 170.

### 4.10.4. У разі захоплення лежачого партнера за горло суперником, що лежить зверху нього


1


2


3


4

Мал. 171.

Суперник, знаходячись зверху, намагається провести задушення першого партнера двома руками, другий партнер, що здійснює допомогу першому, схопивши суперника за праву стопу та викручуючи її вліво, проти руху годинної стрілки, больовим впливом відриває його від партнера, звалює вліво та завдає йому правою п'ятою зверху удару в пах (мал. 171 – 1, 2, 3).

Партнер, що звільнився від утримання, швидко підбігає до суперника з боку голови і захоплює його праву руку на важіль через передпліччя (мал. 171 – 3).

Здійснюючи больовий вплив на лікоть захопленої руки, з обертанням проти руху годинної стрілки, партнер піднімає суперника у положення стоячи на колінах. У цей момент другий партнер виконує загин лівої руки суперника за спину поштовхом у ліктьовий згин.

Здійснюючи больовий вплив на захоплені руки, обидва партнери піднімають затриманого на ноги і доставляють його в потрібне місце (мал. 171 – 4).



# Розділ 5. Початкове навчання базовим прийомам використання гумового кийка (ГК)

## 5.1. Технічні дані ГК

Гумовий кийок (ГК) належить до переліку спеціальних засобів, що знаходяться на озброєнні правоохоронних органів. Він використовується для активної оборони та атакуючих дій в екстремальних ситуаціях. На цей час на озброєнні є декілька модифікацій ГК. Найбільш розповсюдженою є модель ГК-73, який має: довжину – 68 сантиметрів, діаметр – 3 сантиметри, вагу – 760 грамів.

Такі конструктивні показники ГК дозволяють, за умови вмілого його використання, забезпечувати співробітнику ОВС значну перевагу під час силового контакту з правопорушниками, які здійснюють фізичний опір.

## 5.2. Правові підстави та порядок застосування ГК

Відповідно до Закону України «Про міліцію», співробітник ОВС має право застосовувати ГК у таких випадках:

· Для відбиття нападу на громадян і співробітників міліції.

· Для припинення фізичного опору працівнику міліції, який здійснюють правопорушники.

· Для припинення масових заворушень і таких групових дій, які порушують роботу транспорту, зв'язку, підприємств, установ та організацій.

***Забороняється*** завдавати удари: по голові, шиї, ключицях, животу, у промежину, крім випадків, коли є законні підстави застосувати вогнепальну зброю (наприклад, у разі виникнення явної небезпеки для життя та здоров'я громадян і співробітників ОВС).

Забороняється застосовувати ГК проти жінок з явними ознаками вагітності, інвалідів і неповнолітніх (крім випадків здійснення ними озброєного опору). Ця заборона поширюється також на учасників незаконних мітингів ненасильницького характеру, якщо це не заважає роботі транспорту, зв'язку, підприємств, установ та організацій.

ГК завжди застосовується як крайній захід, коли безуспішно використані всі ненасильницькі способи впливу на правопорушників. Застосуванню ГК передує дотримання такого порядку запобіжних дій:

- голосне та ясне попередження;
- дотримання паузи, достатньої для виконання вимог працівника міліції, що пред'явлені правопорушникам.

Рішення щодо застосування ГК приймає безпосередній начальник. Співробітники ОВС, що діють індивідуально, приймають такі рішення самостійно, діючи відповідно до ситуації, однак завжди залишаючись у рамках закону, із наступним обов'язковим повідомленням своєму безпосередньому начальнику письмовим рапортом про подію.

## 5.3. Навчання базовим прийомам використання ГК

В основі базової техніки використання ГК лежать різноманітні удари. Вони застосовуються як для відбиття нападу, тобто для захисту, так і для припинення опору з боку правопорушників під час їх затримання.

Крім того, ГК може використовуватися для блокування ударів, виконання захоплень, больових та задушливих прийомів. Методика навчання цим технічним діям здійснюється в послідовності, яка пропонується нижче.

### 5.3.1. Тримання ГК (хвати), стійки, пересування

#### *1.1. Тримання ГК (хвати)*

Для виконання прийомів із використанням ГК застосовуються такі різновиди хватів:

- Однією рукою за рукоять або трохи вище, за тіло ГК. Шкіряна петля надягається на кисть руки, біля основи пальців, або на зап'ястя. Перший спосіб надягання петлі може бути використаний як додатковий захід безпеки під час можливого захоплення та спроби відібрати ГК суперником або «висмикування» співробітника ОВС із бойового ряду у випадку групового припинення масових заворушень.
- Двома руками за рукоять, рука, що веде, розташовується вище.



- Двома руками хватом зверху за рукоять і тіло ГК, кінці виступають за кисті рук на 3-5 сантиметрів.

Формування кистей рук у хватах ГК аналогічне до способу формування кулака: пальці щільно стиснуті, великий палець притиснутий до середнього пальця. Напруженість кисті, якою тримають ГК, повинна бути такою, що забезпечує лише надійність його утримання. Це дає можливість вільного та швидкого маневрування кийком. Найбільше напруження кисті забезпечується тільки під час завдання ударів або підставок (блоків), у момент зіткнення кийка з поверхнею, що уражається. Початкове навчання зводиться до ознайомлення з хватами. Подальше їх удосконалення доцільно здійснювати в процесі вивчення стійок та ударів.

#### 1.2. Бойові стійки

*Довільна стійка* – будь-яка зручна позиція. Наприклад, ноги на ширині плечей, кийок утримується двома руками позаду (або попереду) за кінці.

*Лівобічна та правобічна бойові стійки* – це положення тіла у півоберті стосовно суперника, ноги на ширині плечей, у положенні кроку, трохи зігнуті в колінах («заряджені»). Вага рівномірно розподілена на обидві ноги, плечі та голова трохи нахилені вперед, спина трохи округлена, підборіддя притиснуте до плеча руки, яка розташована спереду. Руки в положенні боксерської стійки. Кийок, що утримують за рукоять, лежить на однойменному плечі або на передпліччі.

У лівобічній стійці – ліва нога спереду, кийок може бути в ближній від суперника (лівій) або в дальній (правій) руці. Якщо виконати крок правою ногою вперед або повернутися праворуч-кругом, то стійка змінюється на правобічну. Зміниться і положення кийка стосовно суперника.

*Фронтальна бойова стійка* – ноги на ширині плечей (або трохи ширше), дещо зігнуті в колінах. Стопи ніг – рівнобіжні, плечі трохи нахилені вперед, підборіддя притиснуте до грудей. Руки зігнуті в ліктях, у положенні боксерської стійки. Кийок, що утримують однією рукою, лежить на однойменному плечі або на передпліччі.

У разі хвата кийка двома руками за кінці він утримується на рівні грудей у всіх стійках, у горизонтальному, вертикальному або проміжному положенні.

Бойові стійки у разі хвата ГК однією або двома руками за рукоять є атакуючими, у хваті двома руками за кінці тіла ГК – переважно оборонними.

### *Навчання*

Для навчання бойовим стійкам виконуються спеціальні вправи з вихідного положення (в.п.) «довільна стійка».

· З в.п. прийняти фронтальну стійку – повернутися у в.п. Положення ГК вказується викладачем.

· З в.п. прийняти лівобічну (правобічну) стійку – повернутися у в.п. Положення ГК – за завданням викладача.

· З в.п. – прийняти фронтальну стійку, за командою перейти стрибком у лівобічну (правобічну) стійку, повернутися у в.п.

· З в.п. – прийняти стрибком лівобічну стійку. З поворотом [illegible] фронтальну стійку, із поворотом праворуч перейти в правобічну стійку; стрибком, із поворотом праворуч та зі зміною ніг, перейти у фронтальну стійку; із поворотом праворуч перейти в правобічну стійку. Повторити теж саме у зворотному напрямку. У міру засвоєння варто ускладнювати завдання шляхом зміни положень рук і ГК.

Зміни положень здійснюються під рахунок. У паузах викладач (або партнер) перевіряє правильність прийнятих стійок і хватів.

## 1.3. Пересування

Бойові прийоми з використанням ГК виконуються найчастіше із переміщенням. У разі нападу на працівника ОВС пересування та маневрування служить засобом захисту, дає можливість прийняти необхідну, зручну для атаки позицію. Пересування може здійснюватися у такі способи: бігом, кроком, ковзним кроком, схресним кроком, приставним кроком, підкроком, відкроком або стрибком. Усі способи пересування можуть виконуватися в різних напрямках та сполученнях.





Для засвоєння способів пересування рекомендуються такі вправи:

· З в.п. «лівобічна (правобічна або фронтальна) бойова стійка» (б.с.) виконуються вправи в пересуванні. Хват ГК вказується викладачем.

· На кожний рахунок виконується ковзний крок уперед зі зміною б.с. У разі хвата ГК за рукоять – без переносу або з переносом ГК від плеча до плеча. У разі хвата ГК за кінці – положення кийка горизонтальне або вертикальне.

· Ті ж вправи з пересуванням уперед-назад: 1-й крок правою вперед, 2-й крок правою назад, у в.п. і т.д.

· На кожний рахунок виконується підкрок (або підскок) із просуванням уперед.

· Те ж саме, із просуванням назад.

· Та ж вправа, із просуванням праворуч або ліворуч (по дузі): на рахунок «раз» – підкрок (підскок) уперед, на рахунок «два» – відкрок (відскок) назад; «раз» – підкрок (підскок) вправо, «два» – підкрок (підскок) уліво; «раз» – підкрок уперед лівою ногою, «два» – підкрок управо правою ногою, «три» – відкрок назад правою ногою, «чотири» – підкрок уліво лівою ногою.

· Рух по квадрату: уперед, управо, назад, уліво.

· Те ж – у зворотному напрямку.

· У лівобічній б.с. підбігти вперед схресним кроком (3 - 4 кроки).

· Те ж – назад.

· Пересування прискореним приставним кроком управо та вліво.

· Те ж – по дузі.

## 5.3.2. Удари

Удари, що завдаються ГК, мають багато спільного з технікою ударів руками. Удар здійснюється з коротким видихом. Результативність удару залежить не тільки від динаміки руху зброї, але й від точності завдання удару.

Удари виконуються з будь-яким хватом. Основними ударами ГК є удари із хватом однією, рідше – двома руками за рукоять. За такого хвата удари виконуються, в цілому, за рахунок махового руху рукою. Тому їх називають «маховими ударами». Удари можуть завдаватися в усіх напрямках.

У разі хвата ГК за рукоять удари можуть завдаватися і торцем рукояті зверху, збоку, навідліг.

У разі хвата ГК двома руками за кінці удари можуть завдаватися різними частинами ударної поверхні. Звідси і йдуть назви таких ударів. Наприклад, удари торцями кийка в усіх напрямках по дотичній траєкторії до поверхні, що уражається, мають назву «кругові удари»; «тичкові удари» – це коли тіло кийка на момент удару торцем перпендикулярне площині поверхні, що уражається; «поштовхові удари» – це коли удар здійснюється середньою частиною тіла кийка, який утримують двома руками за кінці.

## 2.1. Махові удари

Вплив від махових ударів буде найсильнішим, якщо удар виконується протилежним від рукояті кінцем кийка по чутливій зоні, із «хвиським» завершальним рухом кистю руки («із відтяжкою»).

Махові удари поділяють на довгі та короткі удари.

*Довгі удари* виконують з повною амплітудою руху рукою та застосовують, переважно, на досить великій дистанції.

*Короткі (швидкі) удари* виконують, переважно, за рахунок різкого розгинання руки в ліктьовому та променево-зап'ястному суглобах. Вони застосовуються, звичайно, на ближній дистанції.

Махові довгі та короткі удари, у тому числі у разі хвата двома руками за рукоять ГК, завдають, переважно, по кінцівках і виконують за такими траєкторіями по чутливих зонах на тілі людини:

· Правою рукою від правого плеча (або зверху-збоку) – по витягнутій руці; збоку по плечу опущеної руки; збоку по передпліччю опущеної руки; збоку (або зверху-збоку) по стегну ноги; знизу по плечу витягнутої руки й т.п.

· Від лівого плеча – по тих же місцях.

Вказані удари можуть виконуватися з будь-якої бойової стійки. Однак найбільш ефективно виконують бокові удари правою (ведучою) рукою від правого плеча з лівобічної стійки, удари навідліг – правою (ведучою) рукою від лівого плеча із правобічної стійки.

Махові удари ГК виконують у вигляді одиночних ударів і різноманітних комбінацій з них.



У разі виконання одиночних махових ударів повернення кийка може здійснюватися двома способами:

· Після завдання удару виконують ривок кийка на себе, що приводить його у в.п.

· Після завдання удару зверху або знизу для повернення його у в.п. виконують круговий рух кистю в боковій площині.

· У разі завдання бокових ударів та ударів навідліг повернення кийка у в.п. виконують круговим рухом кистю над головою.

Комбінації махових ударів можуть бути однобічними, коли удари, здійснювані один за іншим, виконують з одного боку, і двобічними, коли кийок після удару з одного боку переводять для замаху на інший бік.

### *Махові удари торцем рукояті*

Махові удари торцем рукояті можуть виконуватися зверху, наприклад по супернику, що нахилився, навідліг із правобічної стійки в голову або у верхню частину тулуба; назад торцем рукояті – під час звільнення від захоплення ззаду і т.д.

### *Навчання*

У навчально-тренувальному процесі опанування ударів ГК може викликати в партнера гострий біль або навіть призвести до травм різного ступеня прояву. З огляду на це, не можна використовувати під час навчання бойовим прийомам із ГК удари по партнеру, навіть за наявності в нього захисного спорядження. Для опанування та удосконалювання дій, що вивчаються, повинні бути використані спеціальні засоби та форми підготовки, що дозволяють уникнути травм і вирішити навчальне завдання.

До таких форм організації навчання руховим діям з ГК відносять:

· одиночні удари та комбінації ударів ГК на місці й у русі, що виконують без ударного контакту, «по повітрю»;

· удари по спеціальних снарядах та пристроях (тренажерах).

Для відпрацьовування тактико-технічних дій безпосередньо з партнером використовують поролоновий джгут, який імітує ГК. Чергування таких вправ та вправ з використанням ударів ГК по тренажеру у вигляді людини є ефективним засобом, що формує цілісну

структуру ударів (кінематичні та динамічні пара...три, точність, упевненість тощо).

Вправи з використанням імітаційного кийка під час відпрацьовування бойових прийомів з партнером дозволяють формувати навички тактико-технічних дій в умовах, максимально наближених до реальних.

## Основні вправи для навчання базовим маховим ударам

### Одиночні удари з місця

1. Довгий маховий удар з поверненням кийка ривком. Удар виконують по всіх рівнях: верхньому, середньому і нижньому.

*В.п. – лівобічна стійка:*

- на рахунок «1» – удар зверху (зверху-збоку), на рахунок «2» – у в.п.;
- «1» – удар збоку у верхній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар збоку в середній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар збоку в нижній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар знизу (знизу-збоку), «2» – у в.п.

*В.п. – правобічна стійка:*

- на рахунок «1» – удар зверху (зверху-збоку), «2» – у в.п.;
- «1» – удар навідліг у верхній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар навідліг у середній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар навідліг у нижній рівень, «2» – у в.п.;
- «1» – удар знизу (знизу-збоку), «2» – у в.п.

Наведені вправи є базовими для різних варіантів і комбінацій ударів на місці й у русі.

2. Довгі махові удари з круговим поверненням кийка – ті ж вправи.
3. Короткі махові удари – ті ж вправи.
4. Махові удари у разі хвата кийка двома руками за рукоять – ті ж вправи.





5. Махові удари торцем рукояті ГК.
5.1. Удар торцем рукояті зверху – ті ж вправи.
5.2. Удар торцем рукояті назад – ті ж вправи.
5.3. Удар торцем рукояті навідліг – ті ж вправи.

*Імовірні помилки:*

· недостатньо активно включаються в здійснення руху м'язи ніг і тулуба;

· не дотримується послідовність, погодженість та злитість рухів ніг, тулуба, руки та кисті;

· недостатнє зусилля вкладається в удар.

### Комбінації махових ударів із місця

Махові удари, що виконуються по будь-яких траєкторіях і рівнях, можуть з'єднуватися в однобічні та двобічні комбінації. Комбінування ударів залежить від розташування суперника стосовно працівника ОВС, а також від положення та рухів його тіла та кінцівок.

### Зразкові однобічні комбінації

*В.п. – лівобічна стійка:*

- на рахунок «1» – удар ГК збоку у верхній рівень (по плечу), на рахунок «2» – удар збоку в середній рівень (по передпліччю);
- «1» – удар ГК зверху (по витягнутій руці), «2» – удар збоку в нижній рівень (по нозі);
- «1» – удар ГК знизу (по витягнутій руці), «2» – удар зверху (по витягнутій руці).

*В.п. – правобічна стійка:*

- «1» – удар ГК навідліг по середньому рівню (передпліччю), «2» – удар навідліг по нижньому рівню (по нозі);
- «1» – удар зверху навідліг (по витягнутій руці), «2» – удар навідліг по середньому рівню.

*В.п. – лівобічна стійка:*

- «1» – удар зверху-збоку по плечу, «2» – удар зверху-збоку навідліг по плечу (діагональні удари);
- «1» – удар збоку у верхній рівень, «2» – удар навідліг у нижній рівень;
- «1» – удар збоку в нижній рівень, «2» – удар навідліг у середній рівень.

*В.п. – правобічна стійка:*

- «1» – удар навідліг у верхній рівень, «2» – удар збоку в нижній рівень;
- «1» – удар навідліг у нижній рівень, «2» – удар збоку в середній рівень;
- «1» – удар навідліг у середній рівень, «2» – удар зверху-збоку.

### *Махові удари з пересуванням*

У цих вправах поєднуються навички пересування різними способами з опанованими маховими ударами.

### *Одиночні удари з пересуванням*

Виконуються базові вправи одиночних махових ударів (у лівобічній та правобічній стійці) з різними способами пересування.

### *Зразкові варіанти одиночних махових ударів з пересуванням:*

- З просуванням уперед підкроком (підскоком) – варіанти базових ударів 1-5.
- З просуванням назад –1-5.
- З просуванням уперед підкроком (підскоком) – 1-5.
- Назад – 1-5.
- З кроком уперед зі зміною стійки – 1-5.
- З кроком назад зі зміною стійки – 1-5.



Наприклад, в.п. – лівобічна стійка; на рахунок «1» – крок правою, удар ГК збоку по плечу, на рахунок «2» – з кроком тією ж ногою повернення у в.п.

### *Комбінації махових ударів з пересуванням*

#### *Однобічні комбінації з пересуванням*

Однобічні комбінації виконують переважно з підкроком (підскоком) у різних напрямках і відкроком (відскоком) у зворотному або в іншому напрямку.

Наприклад, в.п. – лівобічна стійка; «1» – підкрок уперед, удар ГК збоку, у верхній рівень; «2» – удар у середній рівень; «3» – відкрок назад (убік), у в.п.

#### *Двобічні комбінації з пересуванням*

Двобічні комбінації виконують переважно з кроком зі зміною стійки.

*Наприклад,* в.п. – лівобічна стійка; «1» – удар ГК збоку, в середній рівень; «2» – з кроком правою удар навідліг, у середній рівень; «3» – відкрок у в.п.

Махові удари ГК можуть сполучатися з ударами руками та ногами й утворювати, таким чином, змішані комбінації.

*Наприклад,* в.п. – лівобічна стійка; лівою рукою – прямий удар у голову, маховий удар ГК правою рукою збоку по лівому плечу.

В.п. – лівобічна стійка. Лівою ногою – прямий удар у тулуб. З підкроком – маховий удар ГК правою рукою збоку по лівій руці.

## 2.2. Тичкові, кругові та поштовхові удари

Як було сказано раніше, махові удари ГК є основними. Вони дозволяють зберігати необхідну дистанцію, що забезпечує зону недосяжності для захоплень та ударів неозброєного або озброєного короткою холодною зброєю (або іншими предметами) суперника. Слід, однак, зазначити, що для виконання махових ударів потрібно мати достатній простір. Якщо ж необхідного простору немає або

супе[illegible]ікові вдалося наблизитися, то більш ефективними ст[illegible]ють тичков[illegible] кругові та поштовхові удари з хватом ГК за кінці тіла.

*Тичкові удари* мають велику можливість ураження, тому що площа ударної поверхні досить мала (тіло ГК у діаметрі 3 см), а удар завдається перпендикулярно площині тіла, що уражається. Крім того, під час виконання всіх цих ударів (тичкових, кругових і поштовхових) чітко здійснюється взаємодія всіх великих м'язових груп тіла людини з твердою опорою ногами, що підсилює їх вражаючий вплив.

Стійки, що застосовують для завдання тичкових ударів: лівобічна, правобічна, фронтальна. Траєкторії ударів: пряма, бокова, знизу, зверху, які виконують на різних рівнях.

*Кругові удари*, які виконують по дотичній траєкторії до поверхні, що уражається, мають меншу ударну ефективність у порівнянні з тичковими, але й вони дуже швидкі та несподівані. Кругові удари виконуються з будь-якої стійки по траєкторіях: знизу, зверху, збоку, по діагоналі.

*Поштовхові удари* служать в основному для виконання блоків, що відбивають кінцівки, якими завдають удару, а також для звільнення від захоплень. Удари завдають по больових місцях у зручну (найближчу) частину тіла суперника. Вони виконуються з будь-якої бойової стійки, по траєкторіях ударів: прямо, вгору, вниз, у сторони. Положення кийка – будь-яке, від горизонтального до вертикального (залежно від ситуації), воно повинно бути зручним для виконання необхідної дії.

***Навчання***

Набір спеціальних підготовчих вправ та їх послідовність така ж, як і під час навчання маховим ударам.

## Основні вправи для навчання тичковим, круговим і поштовховим ударам

***Одиночні удари з місця***

В.п. – фронтальна стійка (ф.с.), хват ГК двома руками за кінці:

- «1» – крок лівою з прямим тичковим ударом, «2» – відкрок у в.п., «3» – крок правою з прямим [illegible]чковим ударом, «4» – відкрок у в.п.;
- те ж – із боковим тичковим ударом;
- те ж – із тичковим ударом знизу;
- те ж – із круговим ударом по верхньому рівню;
- те ж – із прямим ударом поштовхом по різних рівнях: угору, вниз, вбік (із різним положенням кийка).

Зазначені вправи є базовими. Вони можуть виконуватися з різними способами пересування.

***Помилки:*** Ті ж, що й у навчанні маховим ударам.

### Одиночні удари з пересуванням

1. В.п. – лівобічна (правобічна) бойова стійка, хват ГК двома руками за кінці тіла. «1» – підкрок (підскок), тичковий удар (прямий, боковий, знизу), маховий удар, удар поштовхом*, «2» – відкрок (відскок) у в.п.
2. Те ж – із пересуванням по квадрату.
3. Те ж – із пересуванням під кожний рахунок уперед, назад, убік.

### Комбінації ударів із пересуванням

Усі вивчені удари ГК можуть поєднуватися між собою в комбінації і доповнюватися ударами руками та ногами. Однобічні комбінації, як правило, виконуються з підкроком, а двобічні – із кроком та зміною бойової стійки.

***Зразкові комбінації***

В.п. – лівобічна стійка, хват ГК двома руками за кінці тіла:

- «1» – підкрок із прямим тичковим ударом у груди, «2» – маховий удар у тулуб, «3» – прямий удар правою ногою в середній рівень, «4» – повернення у в.п.;
- «1» – із підкроком, прямий тичковий удар у груди, «2» – із підкроком, прямий удар поштовхом у верхній рівень, «3» – висхідний удар правою ногою в пах, «4» – повернення у в.п.;

*У кожній окремій руховій зв'язці виконується один із видів удару.

- «1» – маховий удар у верхній [illegible] «2» – із [illegible]
прямий тичковий удар у тулуб, «3» – [illegible]овий удар лівою ногою в середній рівень, «4» – перехід у в.п.;

- «1» – лівою ногою удар знизу, в гомілку (коліно), «2» – із постановкою ноги, тичковий удар у середній рівень, «3» – із кроком правою ногою, тичковий удар у верхній рівень, «4» – перехід у в.п.;

- «1» – прямий тичковий удар у середній рівень, «2» – із кроком лівою ногою назад, удар навідліг у середній рівень, «3» – боковий удар у тулуб правою ногою, «4» – перехід у в.п.

Комбінації ударної техніки можуть доповнюватися кидковими прийомами з елементами больового (задушливого) впливу для затримання злочинця.

### 5.3.3. Прийоми затримання з використанням ГК (зразкові комбінації)

#### 3.1. Загин руки за спину в положенні лежачи

***В.п. – фронтальна стійка***, ГК утримується двома руками за кінці тіла, великі пальці спрямовані в один бік:

- «1» – із кроком лівою ногою завдати тичкового удару в середній рівень;
- «2» – повторним рухом правою рукою увести тіло кийка між тулубом та лівою рукою суперника, ближче до пахвинної западини;
- «3» – захопити лівою рукою тіло кийка хватом зверху (великий палець угору), ближче до рукояті;
- «4» – притиснути кийком руку суперника до свого тулуба і виконати передню підніжку. Кинути суперника на підлогу, обличчям униз, і виконати загин руки за спину за допомогою кийка, використовуючи його як важіль.

#### 3.2. Важіль руки через плече

***В.п. – лівобічна стійка:***

- «1» – із підкроком лівою ногою захопити лівою рукою ліве зап'ястя суперника та завдати йому махового удару ГК по лівій нозі;



утримується;

- «3» – виконати, з поворотом кругом-вліво, важіль ліктьового суглоба через своє праве плече, підклавши на плече, під руку суперника, кийок для посилення больового впливу;
- «4» – виконати кидок передньою підніжкою з переходом до загину руки за спину.

#### 3.3. Задушливе захоплення

***В.п. – лівобічна стійка:***

- «1» – із підкроком лівою ногою захопити лівою рукою ліве зап'ястя суперника хватом зверху і завдати йому махового удару по лівій нозі;
- «2» – із кроком лівою ногою назад-вправо завдати махового удару зверху по лівому плечу захопленої руки суперника;
- «3» – продовжуючи рух, підвести кийок під підборіддя суперника до упора своїм правим передпліччям у його шию збоку;
- «4» – захопити тіло кийка лівою рукою, хватом зверху (руки схресно охоплюють шию суперника з боку потилиці, великі пальці спрямовані в одному напрямку). Зводячи передпліччя, провести задушливий прийом. Змусити суперника лягти на землю та провести подальші дії для його затримання.

#### 3.4. Загин руки за спину ривком у стійці

***В.п. – лівобічна стійка:***

- «1» – із підкроком лівою ногою захопити лівою рукою хватом зверху праве зап'ястя (або одяг) суперника і завдати йому махового удару ГК по лівій нозі;
- «2» – завдати махового удару зверху по захопленій руці, в районі ліктьового згину;
- «3» – не відпускаючи захоплення, торцем рукояті ГК «захопити» зверху ліктьовий згин правої руки суперника та ривком провести йому [illegible];
- «4» – тіло кийка (ближче до рукояті) підвести під підборіддя суперника для фіксації необхідного положення його тіла, супроводжуючи затримання больовим впливом.

*В.п. – лівобічна стійка:*

- «1» – із підкроком лівою ногою захопити лівою рукою зверху праве зап'ястя суперника і завдати йому махового удару ГК по внутрішній поверхні правого стегна;
- «2» – завдати знизу махового удару ГК по внутрішній поверхні плеча захопленої руки в область ліктьового згину;
- «3» – зігнувши праву руку суперника в лікті уверх, навколо ГК, із кроком лівою ногою уліво-вперед, відпустити захоплення цієї руки та перенести свою ліву руку зверху кийка так, щоб кінець тіла ГК знаходився у пахвинній западині. Провести свою ліву руку далі, вперед, так, щоб передпліччя зігнутої в лікті руки суперника було притиснутим знизу до тіла ГК передпліччям лівої руки, та захопити рукоять зверху;
- «4» – зігнутою в лікті лівою рукою здійснювати рух угору-вліво, спираючись ліктем у тулуб суперника, й, одночасно, «витягати» за допомогою ГК захоплений лікоть управо-на себе. Далі, здійснюючи больовий вплив, супроводити затриманого у призначене місце.

### 5.3.4. Захисні дії з використанням ГК

Захисні дії у разі нападу на працівника ОВС, захоплення його рук або тіла ГК виконуються за тим же принципом, що і звільнення від захоплювань у раніше вивчених темах рукопашного бою. Наявність ГК дозволяє використовувати його як у прямому призначенні, для завдання «розслаблюючих» ударів, так і як важеля, що полегшує силовий вплив під час звільнення від захоплень.

#### *Захист від нападаючого з використанням ударних прийомів ГК*

Захист від нападу з використанням ГК насамперед містить у собі випереджаючі удари кийком, тобто раптові дії, що випереджають атаку суперника.

Сприятливими для проведення ударних прийомів є ситуації:



- коли суперник має явний намір атакувати і не очікує випереджаючих дій з боку працівника ОВС;
- у разі спроби суперника дістати зброю з кишені або взяти інший, який лежить поруч, небезпечний предмет (ніж, кийок, розбиту пляшку і т.п.);
- коли рука нападаючого, що озброєна, знаходиться у невигідному для нього положенні (витягнута, на замаху і т.п.).

Перед ударом, що випереджає, доцільно здійснювати відволікаючі дії: вести переговори, які присипляють пильність нападаючого, відволікати його увагу поглядом убік, оманливим рухом, несподіваним вигуком і т.п. Удар, що випереджає, необхідно завдавати у першу чергу по руці, що озброєна, з метою вибивання зброї та травмування руки.

Основним способом захисту від ударів суперника, особливо – озброєного холодною зброєю або іншими небезпечними предметами, є відхід із лінії атаки у сполученні з маховим ударом ГК по руці, що озброєна, незалежно від фази атаки. Надійність цього способу захисту буде визначатися рівнем навченості пересуванням і маховим ударам ГК по кінцівках, які рухаються з великою швидкістю.

У ситуаціях, коли атака здійснюється на досить короткій відстані та з високою швидкістю, можуть бути використані ті ж способи захисту, що застосовуються і неозброєним працівником ОВС: відбиття передпліччям або долонями, захоплення руки, що б'є, підставлення руки або інших, менш уразливих частин тіла, у комбінаціях із відходами, поворотами, ухилами та нирками. Як відповідні дії можуть використовуватися будь-які удари або комбінації ударів ГК разом з ударами руками та ногами.

Крім удару, що випереджає, може використовуватися і захист відбиттям поштовховим ударом, який здійснюється середньою частиною тіла кийка у разі хвата його двома руками за кінці. Захист відбиттям поштовховим ударом ГК кінцівки нападаючого, яка саме завдає удару, виконується з відходом усередину (або назовні), залежно від траєкторії атакуючого удару. Відбиття виконується, переважно, у бік, який протилежний напрямку відходу. У разі відходу назовні з відбиттям ГК однойменна рука (стосовно руки нападаючого) повинна бути розташована нижче різнойменної. У разі відходу всередину – навпаки (це стосується захисту від ударів у верхній і середній рівень тіла). З таким положенням рук легко перейти до виконання відповідного тичкового або махового удару, що контратакує.

Під час захисту від ударів ногами у середній і нижній рівень доцільно руки, що утримують ГК, ставити навпаки: із відходом назовні – однойменна вгору, із відходом усередину – однойменна вниз.

Зверніть увагу на активність дії руки, що веде, під час виконання блока за допомогою ГК. Одна рука виконує опору, а та, що веде, – переміщує тіло кийка.

Якщо удар здійснюється ножем або іншим предметом (ріжучим, колючим), доцільно, після блоку, розірвати дистанцію і далі діяти, виходячи із ситуації, або провести захист відведенням руки суперника, що озброєна, по дузі, із відходом з лінії атаки, а потім виконати необхідну комбінацію ударів.

Відбиття поштовховим ударом ГК має перевагу перед здійсненням відбиття кистю або передпліччям руки. Такий захист виконується дозованим ударом (у широкому діапазоні зусилля, що здійснюється відповідно до ситуації) із метою зупинити або змінити траєкторію руху кінцівки нападаючого, не травмуючи при цьому власну руку.

### Навчання захисним діям із використанням ГК

Навчання захисним діям ґрунтується на базових принципах тренування у виконанні рухових дій, що включають у себе елементи раніше вивчених захисних прийомів рукопашного бою у сполученні з основними ударами ГК та ударами руками й ногами.

Сюди входить навчання:

* попереджувальним діям у найбільш типових ситуаціях.

*Наприклад:*

№1 (той, що атакує) приготувався до бою і має намір атакувати (намагається дістати зброю з кишені або схопити ту, що лежить на столі, на землі й т.д.).

№2 (той, що захищається), переміщуючись, завдає удари ГК у високому темпі по тілу того, що атакує, або завдає акцентованого удару по озброєній руці. (Завдання наступних ударів залежить від ситуації). Далі виконуються прийоми затримання;

*або:*

№1. – завдає будь-якого удару по середньому рівню.



№2. – відхід назовні (або всередину) із відбиттям ГК руки, що б'є, та поворотом тулуба.

*Дія у відповідь*: маховий удар ГК по руці (або тулубі, нозі), далі – використання прийомів затримання, відповідно до ситуації;

* захисним діям від ударів озброєного або неозброєного суперника з відходом з лінії атаки та використанням ГК як спеціального ударного засобу.

* захисним діям від ударів неозброєного (або озброєного) суперника з блокуванням вільною рукою або іншими способами, із подальшим використанням прийомів з ГК як відповідної дії;

*Наприклад:*

№1. – завдає бокового удару (або удару навідліг) у верхній рівень.

№2. – нирок.

*Дія у відповідь*: удар ГК (маховий, тичковий), круговий удар ногою по середньому рівню, відповідні прийоми затримання;

* захисним діям від ударів неозброєного (або озброєного) суперника відбиттям поштовховим ударом ГК із наступним використанням атакуючих ударів ГК як відповідної дії.

*Наприклад:*

№1. – завдає удару зверху (зверху-збоку).

№2. – відбиває ГК угору-всередину з відходом назовні.

*Дія у відповідь*:

а) розрив дистанції;

б) тичковий удар у тулуб;

в) із кроком правою (лівою) ногою назад маховий

найближчій руці суперника.

Далі – за ситуацією.

### Звільнення від захоплювання рук (або тіла ГК)

Від захоплювання вільної руки або одягу на середньому рівні звільняються, як і рекомендувалося в раніше вивчених темах рукопашного бою, за допомогою комбінацій ударів ногами по чутливих місцях та махових, кругових або тичкових ударів ГК по руках або тулубу нападаючого. Варто звернути увагу на доцільність завдання

ударів, що чергуються, по місцях [illegible] різних рівнях тіла нападаючого.

· У разі спроби захопити [illegible]зброю працівника ОВС, що знаходиться в кобурі вільною рукою захопити руку нападаючого за кисть (одяг на передпліччі) і торцем ГК завдати махового удару навідліг по руці (тулубу).

Для звільнення від захоплювання за тіло ГК можуть бути використані такі прийоми:

· Звільнення від захоплення ГК двома руками. Працівник ОВС тримає ГК однією (правою) рукою за рукоять:

- із поворотом праворуч захопити ГК лівою рукою за рукоять;
- із круговим (боковим) ударом лівою ногою в тулуб (або коліно) нападаючого та ривком обома руками по ходу тіла ГК вирвати кийок;
- завдати нападаючому тичкового удару ГК у груди (або махового збоку);
- далі провести відповідні дії для затримання нападаючого.

· Звільнення від захоплення ГК двома руками. Працівник ОВС тримає ГК двома руками за кінці тіла:

- із поворотом праворуч перемістити вагу свого тіла на праву ногу та повернути кийок вправо, лівою рукою перехопити ГК ближче до рукояті;
- із боковим (круговим) ударом лівою ногою в середній рівень тіла нападаючого й одночасним ривком обома руками по ходу тіла кийка вирвати його;
- завдати нападаючому тичкового удару ГК у тулуб (або махового збоку);
- далі діяти відповідно до обставин.

· Звільнення [illegible] рукою. Працівник ОВС тримає ГК за рукоять правою рукою:

- захопити лівою рукою кисть нападаючого зверху, зафіксувавши її на кийку;
- перевести вільний кінець кийка до основи кисті суперника зверху, використовуючи ГК як важіль, підіймати рукоять угору і виконати больовий прийом на кисть;
- передньою підніжкою кинути нападаючого на підлогу та виконати прийоми затримання за ситуацією.

На цьому завершується початкове навчання базовим прийомам використання ГК у службовій діяльності працівників ОВС.



# Розділ 6. Організація фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС

Професійна підготовка працівників органів внутрішніх справ (ОВС) України – це організований, безперервний та цілеспрямований процес оволодіння знаннями, спеціальними навичками й уміннями, необхідними для успішного виконання оперативно-службових завдань. Службова підготовка, що входить до складу професійної підготовки, оцінюється, поряд з іншими показниками, за рівнем індивідуальної фізичної підготовки особового складу, а на цій основі – й професійної підготовки органу або підрозділу МВС у цілому. Таким чином, фізична підготовка в ОВС є однією з базових складових підготовки працівників міліції до професійного виконання своїх службових обов'язків.

Але, як показує практика, за останні роки повсюдно спостерігається зниження рівня професійно орієнтованої психофізичної підготовки значної частини співробітників ОВС, погіршення стану їхнього здоров'я, низький рівень мотивації здорового способу життя. Ці явища набувають узагальненого характеру, про що свідчить динаміка результатів складання ряду контрольних нормативів, передбачених відомчими наказами і Державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. Подібна ж тенденція спостерігається серед абітурієнтів і курсантів навчальних закладів МВС.

Таке тривожне явище вимагає невідкладних заходів для впровадження в освітній процес навчальних закладів усіх рівнів акредитації науково обґрунтованих методик організації та здійснення фізичного виховання та фізичної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ країни.

## 6.1. Цільова спрямованість навчальних дисциплін щодо фізичної підготовки курсантів

У навчальних закладах МВС України процес фізичної підготовки курсантів реалізується за допомогою засвоєння двох дисциплін навчальної програми, а саме: «Фізичного виховання» та «Спеціальної

фізичної підготовки». Крім того, у цьому ж напрямку використовуються самостійна робота курсантів з психофізичного самовдосконалення під час самопідготовки, заняття у спортивних секціях і участь у спортивно-масових заходах у вільний час.

Узагальненою метою фізичної підготовки курсантів є: забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості майбутніх працівників правоохоронних органів, які спроможні швидко й ефективно вирішувати службові завдання, проявляючи при цьому достатній рівень розумової та фізичної працездатності та нервово-емоційну стійкість, які впевнено володіють необхідними прикладними руховими навичками та вміннями.

Загальними завданнями фізичної підготовки курсантів є: зміцнення здоров'я; формування всебічно розвиненої, гармонічної особистості; оптимізація психофункціонального та фізичного стану; забезпечення високого рівня проявів їхньої рухової підготовки.

Спеціальним завданням фізичної підготовки є формування психофізичної готовності курсантів до виконання майбутніх службових обов'язків, а також до застосування необхідних рухових дій в особливих та екстремальних ситуаціях, що виникають під час забезпечення законності та правопорядку.

### *6.1.1. Навчальні завдання дисципліни «Фізичне виховання»*

Після вивчення дисципліни «Фізичне виховання» курсанти повинні *знати*:

- роль і місце фізичного виховання в соціальному середовищі, в системі державних органів та установ;
- роль та місце фізичної підготовки курсантів у навчальних закладах МВС України до здійснення професійної діяльності в ОВС;
- основні керівні та регламентуючі документи з організації та реалізації фізичного виховання та фізичної підготовки населення України, відомчі накази з фізичної підготовки працівників ОВС України;
- основні форми організації та методи реалізації фізичного виховання населення країни;



- зміст та методики проведення індивідуальних тренувальних занять;
- основні методи самоконтролю під час самостійного виконання фізичних вправ і процесу психофізичного самовдосконалення;
- вимоги особистої та суспільної гігієни під час виконання фізичних вправ;
- правила безпеки під час виконання фізичних вправ;
- способи надання першої долікарської допомоги у випадках травмування.

Курсанти повинні *вміти:*

- упевнено та кваліфіковано виконувати окремі фізичні вправи та цілісні рухові дії, що передбачені навчальною програмою;
- планувати та проводити індивідуальні тренувальні заняття з використанням методів самоконтролю;
- здійснювати першу долікарську допомогу у випадках травмування;
- використовувати засоби фізичної культури з метою рекреації (відновлення організму) та поліпшення психофункціонального стану свого організму.

### 6.1.2. Навчальні завдання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»

У результаті вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» курсанти повинні *знати:*

- роль і місце спеціальної фізичної підготовки в ОВС та в навчальних закладах МВС України;
- мету, загальні та часткові завдання окремих розділів програми спеціальної фізичної підготовки, що спрямовані на підвищення рівня професійної підготовленості працівників ОВС;
- основні регламентуючі документи з організації та реалізації спеціальної фізичної підготовки в ОВС та в навчальних закладах МВС України;
- правові умови використання заходів фізичного впливу, застосування спеціальних засобів і вогнепальної зброї під час виконання службових обов'язків;

- методичні основи здійснення спеціальної фізичної підготовки в їх різноманітних формах;

- основні алгоритми тактики використання заходів фізичного впливу працівниками ОВС в особливих та екстремальних ситуаціях службової діяльності;

- способи надання першої долікарської допомоги у випадках травмування;

- вимоги особистої та загальної гігієни під час тренувальних занять.

Курсанти повинні *вміти:*

- кваліфіковано й упевнено виконувати специфічні рухові дії (подолання перешкод, використання прийомів рукопашного бою та ін.), що передбачені відомчими наказами та програмою спеціальної фізичної підготовки в навчальних закладах МВС;

- методично правильно проводити індивідуальні тренувальні заняття, аналізувати та відбирати необхідні тренувальні засоби, що використовуються;

- проводити систематичний самоконтроль функціонального стану свого організму;

- надавати першу долікарську допомогу у випадках травмування.

*Бути ознайомленими:*

- з особливостями спеціальної фізичної підготовки в органах внутрішніх справ інших держав;

- з передовими методиками тренування, практичного застосування та тактикою використання прийомів рукопашного бою та спеціальних засобів у службовій діяльності працівників правоохоронних органів.

### 6.1.3. Організаційно-методичні вказівки до реалізації процесу фізичної підготовки курсантів

Фізична підготовка в навчальних закладах МВС України представляє собою цілеспрямований педагогічний процес формування в курсантів теоретичних знань і практичних умінь використовувати засоби та методи фізичної культури з метою: зміцнення здоров'я; підвищення розумової та фізичної працездатності; розвитку професійно важливих психофізичних здібностей;



удосконалення рухових навичок та вмінь прикладного характеру; оптимізації нервово-емоційного стану.

Основною формою навчальних і додаткових занять є практичні заняття фізичними вправами, спрямовані на засвоєння рухових навичок й умінь побутового та службово-прикладного характеру, формування психологічної готовності до виконання суспільних і професійних завдань.

Вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки здійснюється в процесі: проведення щоденної ранкової гігієнічної гімнастики; навчальних занять за дисциплінами фізичної підготовки; самостійних додаткових тренувальних занять за індивідуальними програмами самовдосконалення; тренувальних занять у спортивних секціях; участі в спортивно-масових заходах різноманітних рівнів.

Загальний обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами, що рекомендується в тижневому циклі, складає 10-12 годин.

Для оптимізації процесу фізичної підготовки та психофізичного самовдосконалення курсантів, а також здійснення індивідуального підходу у призначенні розвиваючих програм, рекомендується упроваджувати в зміст навчально-виховного процесу такі форми документа, у котрому будуть зафіксовані вихідні дані та плановані показники індивідуально для кожного курсанта. (Наприклад, «Паспорт психофізичної готовності курсанта», форма якого наведена у додатках.) За наявності такого документа навантажувальний вплив засобів і методів фізичної культури, що використовуються на практичних заняттях, а також у процесі самостійних занять, буде регулюватися з урахуванням індивідуального рівня підготовки курсантів. Підвищиться також об'єктивність оцінки індивідуальних досягнень курсантів за курсом фізичної підготовки під час складання семестрових заліків і державного іспиту.

Кількісний склад навчальної групи курсантів на практичних заняттях з фізичної підготовки визначається з розрахунку до 15 осіб на одного викладача.

Відбираючи зміст та складаючи навчальні програми з фізичної підготовки курсантів по роках навчання, варто передбачати:

- на першому курсі – засвоєння курсантами всього обсягу вимог із фізичної підготовки, що передбачені чинним наказом МВС України для військовослужбовців внутрішніх військ першого року служби, а також теоретичних знань в обсязі, що необхідний для практичного здійснення процесу самостійної роботи курсантів (СРК);

- на другому, третьому і четвертому курсах – послідовне засвоєння курсантами повного обсягу теоретичних і практичних вимог у рамках Програми фізичної підготовки для курсантів вищих навчальних закладів МВС та чинного наказу МВС України;

- у процесі навчання на всіх курсах – комплексну перевірку загальної фізичної підготовки курсантів, яка повинна проводитися в осінньому семестрі за вимогами чинного наказу МВС України, а у весняному семестрі – за Державними тестами й нормативною оцінкою фізичної підготовленості населення України;

- протягом семестру (або навчального року) – засвоєння кожним курсантом та складання на позитивну оцінку вимог кожної теми Програми з фізичної підготовки, що пройдена. У зміст комплексних перевірочних занять (КПЗ), поряд з опановуваним матеріалом, доцільно включати елементи й цілісні дії з раніше вивчених тем, моделюючи різноманітні ситуації службової діяльності;

- на лекційних та практичних заняттях використання наочних методичних матеріалів: плакатів, відеофільмів. Обов'язково слід підкріплювати в курсантів зорове уявлення наочним демонструванням опановуваних рухів та дій з коментарем та наступним обговоренням;

- наприкінці кожного семестру – складання заліку з фізичної підготовки, а на четвертому курсі, на кінець сьомого семестру, – державного іспиту.

## 6.2. Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання»

Відповідно до чинного Навчального плану та Програми навчання, вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється курсантами в процесі проведення початкової підготовки (навчально-стройового збору) та протягом осіннього семестру на першому курсі.

Планований обсяг навчального навантаження на дисципліну складає 100 годин навчальних занять та ще близько 150 годин, що відводяться на самопідготовку курсантів.

Далі «Фізичне виховання» у формі загальної фізичної підготовки здійснюється за індивідуальними призначеннями в режимі самостійної роботи курсантів (СРК) і виноситься за сітку навчальних годин.



### 6.2.1. Структура процесу вивчення дисципліни

Навчально-стройовий збір. Основна мета цього етапу навчання – підготовка організму курсантів до засвоєння Програми фізичної підготовки в навчальних закладах МВС України, формування їхнього позитивно мотивованого ставлення до психофізичного самовдосконалення з професійною орієнтацією.

Вирішення цільових завдань цього етапу здійснюється в процесі:

- проведення лекційного заняття на тему: «Професійно орієнтована психофізична підготовка – складова професійної підготовки майбутніх працівників ОВС»;

- оцінювання вихідного рівня функціонального стану організму та рівня фізичної працездатності курсантів методами без навантажування;

- використання диференційованих програм, що розвивають, за умови групової форми проведення навчально-тренувальних занять;

- призначення курсантам індивідуальних завдань для самопідготовки;

- участі курсантів у спортивно-масових заходах, що проводяться відповідно до плану навчально-виховної роботи на навчально-стройовому зборі;

- підсумкового оцінювання рівня функціонального стану організму та рівня фізичної працездатності курсантів, які визначені розрахунковим методом за результатами контрольних вправ, що виконані в умовах змагання;

- заповнення відповідних розділів індивідуального документа Паспорта психофізичної готовності курсанта») й ознайомлення курсантів із його змістом (у вигляді персонального завдання для самостійної роботи).

*Осінній семестр.* Основна мета цього етапу навчання – засвоєння курсантами на рівні знань, навичок і вмінь програмного матеріалу дисципліни «Фізичне виховання», а також подальше зміцнення їхнього здоров'я, розвиток психофізичних здібностей, підвищення рівня рухової підготовки.

Вирішення цільових завдань здійснюється в процесі:

- проведення лекційних занять з тем: «Розвиток рухових здібностей курсантів у процесі занять фізичними вправами», «Профілактика травматизму та захворюваності в процесі занять

фізичними вправами. Надання першої долікарської допомоги у випадках травматизму»;

- використання комплексних розвиваючих програм із загальної фізичної підготовки у процесі навчальних занять із курсантами, їхнього психофізичного самовдосконалення й участі в спортивно-масових заходах, що проводяться згідно з планом навчально-виховної роботи інституту;

- складання контрольних нормативів і вимог чинного наказу МВС України за розділами загальної фізичної підготовки;

- засвоєння рухових навичок та вмінь, передбачених програмою «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів МВС України;

- складання залікових вимог з урахуванням динаміки досягнутих показників, відзначених в індивідуальному документі (наприклад, у «Паспорті психофізичної готовності курсанта»).

### 6.2.2. Форми занять

Реалізація програми «Фізичне виховання» здійснюється в таких формах:

- Навчальні заняття.
- Додаткові заняття (факультативи, консультації).
- Заняття фізичними вправами в денному режимі (ранкова гігієнічна гімнастика, самопідготовка).
- Заняття в спортивних секціях (на вибір курсантів).
- Самостійні заняття курсантів з метою професійно орієнтованого психофізичного самовдосконалення.
- Участь у спортивно-масових заходах різноманітних рівнів.

### 6.2.3. Оцінка знань і вмінь курсантів із загальної фізичної підготовки

Оцінка знань курсантів із дисципліни «Фізичне виховання» робиться на підставі проявлених ними:

- знань теоретичних основ дисципліни в рамках навчальної програми;

- знань основних методик використання засобів фізичної культури



для розвитку психофункціональних і рухових здібностей людини, а також підтримки її високої фахової працездатності;

- передбачених програмою знань з організації та проведення самостійних занять фізичними вправами, проведення спортивних змагань;

- знань правил безпеки під час занять фізичними вправами;

- знань порядку дій під час надання першої долікарської допомоги у випадках травмування.

Оцінка вмінь курсантів із дисципліни «Фізичне виховання» робиться на підставі:

- виконання ними контрольних вправ, що входять у зміст опановуваних тем;

- проведення підготовчої та заключної частин навчального заняття з фізичної підготовки;

- здійснення страховки та надання допомоги під час виконання фізичних вправ з партнером.

Загальна *фізична підготовка* курсантів оцінюється за кількісним показником результатів у нормативних і тестових вправах, передбачених Державними тестами та відомчими наказами. В оцінці бажано враховувати і динаміку досягнутого рівня індивідуальних показників, що відзначені в персональному документі (наприклад, у «Паспорті психофізичної готовності курсанта»).

## 6. 3. Навчальний план дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»

Відповідно до навчального плану та програми з фізичної підготовки курсантів вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» починається з весняного семестру на першому курсі та триває увесь період навчання в навчальному закладі. Планований обсяг навчального навантаження складає близько 300 годин на шість семестрів.

### 6.3.1. Структура процесу вивчення дисципліни

На першому курсі в другому (весняному) семестрі курсанти вивчають у повному обсязі матеріал, передбачений вимогами чинного наказу МВС України за розділом «Фізична підготовка». Зміст навчального матеріалу доповнено ознайомленням з основними

прийомами використання спеціальних засобів фізичного впливу (гумового кийка та наручників) під час виконання службових обов'язків.

На другому курсі (третій, четвертий семестри) курсанти вивчають комбінації одиночних захисних дій під час неозброєного та збройного нападу, одиночні прийоми затримання правопорушника без використання спеціальних засобів фізичного впливу (гумового кийка та наручників) та з їхнім використанням.

На третьому курсі (п'ятий, шостий семестри) курсанти удосконалюють комбінації одиночних захисних дій у разі неозброєного та збройного нападу, одиночних прийомів затримання правопорушників без використання і з використанням спеціальних засобів фізичного впливу. Вивчають основні прийоми групових захисних дій у разі різноманітних видів нападів і комбінації групових дій під час затримання правопорушників.

На четвертому курсі (сьомий семестр) курсанти удосконалюють раніше засвоєні рухові вміння в процесі вирішення проблемних навчально-тренувальних завдань, як індивідуально, так і в складі групи. З метою теоретичної підготовки до складання державного іспиту їм читається оглядовий лекційний курс в обсязі 6 годин.

### 6.3.2. Форми занять

Реалізація програми «Спеціальна фізична підготовка» здійснюється в таких формах:

- Навчальні заняття.
- Додаткові заняття (факультативи, консультації).
- Заняття спеціальними та загальнорозвиваючими вправами у денному режимі (ранкова гігієнічна гімнастика, спеціальні психофізичні вправи, самопідготовка).
- Заняття в спортивних секціях (професійно-прикладної спрямованості).
- Участь у змаганнях із професійно-прикладних видів спорту.
- Психофізичне самовдосконалення.

### 6.3.3. Оцінка знань і вмінь курсантів

Оцінка знань курсантів із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здійснюється на підставі проявлених ними:



- знання основних регламентуючих документів із розділу спеціальної фізичної підготовки працівників МВС України;
- знання мети, загальних і часткових завдань, засобів і методів використання спеціальних психофізичних вправ щодо підвищення професійної працездатності працівників ОВС;
- знання умов правомірності й адекватності використання заходів фізичного впливу та спеціальних засобів (гумового кийка та наручників) під час виконання службових обов'язків працівниками ОВС;
- знання ймовірних причин і видів травматизму під час занять рукопашним боєм та правил безпеки в тренувальному процесі;
- знання порядку надання першої долікарської допомоги у разі травм.

Оцінка вмінь курсантів із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здійснюється на підставі виконання ними:

- нормативних вимог чинного наказу МВС України за розділом «Фізична підготовка»;
- прийомів рукопашного бою та інших рухових дій, передбачених у відповідних розділах обов'язкової програми зі спеціальної фізичної підготовки, що визначена чинним наказом МВС України;
- складання вимог навчальної програми, що спланована по роках навчання у навчальному закладі, зі спеціальної фізичної підготовки курсантів. Критерії оцінювання рухових дій та прийомів рукопашного бою представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Оцінка рухових дій та прийомів рукопашного бою**

| Оцінка | *Результати виконання завдання* |
|---|---|
| 5 | Якщо більше половини оцінок за виконання прийомів – «відмінно», а решта – «добре». |
| 4 | Якщо більше половини оцінок за виконання прийомів – не нижче «добре», а решта – «задовільно». |
| 3 | Якщо більшість оцінок – «задовільно», за відсутності незадовільних оцінок, або якщо три прийоми виконано на оцінки не нижче «добре» і один – на «незадовільно». |
| 2 | В усіх інших випадках. |

## Організація психофізичного самовдосконалення курсантів

Як показує світова та вітчизняна педагогічна практика, вища професійна освіта в завершеному вигляді передбачає не тільки засвоєння тими, кого навчають, певного обсягу теоретичних знань, але й набуття ними здатностей реалізувати ці знання через рухові навички й уміння в матеріалізований продукт своєї професійної діяльності.

Можна скільки завгодно сперечатися з приводу обсягу, змісту та пріоритетів різноманітних розділів теоретичних або практичних дисциплін у професійній освіті, але важливість однієї лише позиції залишається незмінною. Це важливість необхідного та достатнього рівня прояву мотиваційних та енергетичних спроможностей організму спеціалістів серед усіх інших спроможностей, що виявляються в процесі його трудової діяльності. Власне кажучи, активна діяльність людини в будь-якій зі сфер її прояву через кінцевий продукт цієї діяльності і є матеріалізованим показником здоров'я цієї особистості, як фізичного, так і психічного, прояву її енергетики. А позитивна мотивація в діяльності спонукає особистість шукати шляхи для самовдосконалення, тобто на індивідуальному рівні забезпечувати необхідні умови для здійснення успішності цієї діяльності.

Вирішується це завдання – одне з основних завдань професійної освіти – забезпеченням майбутніх спеціалістів знаннями й уміннями розвивати та підтримувати на оптимальному рівні професійно важливі здатності особистості протягом усієї активної трудової діяльності. Саме цим напрямком у професійній освіті покликана займатися дисципліна «Фізичне виховання», що і знайшло свій відбиток у Державній концепції фізичного виховання учнівської та студентської молоді України, у навчальних планах, у цільових й етапних завданнях усіх робочих документів з цієї дисципліни.

Але кількісні відбитки рівнів розвитку професійно важливих психофізичних здібностей, що одержані через різноманітні контрольні нормативи, без логічного узагальнення для більшості тих, кого навчають, викладачів і керівників різноманітних підприємств та організацій, не дають наочної картини готовності конкретного індивідуума до ефективної професійної праці. Рівень цієї готовності виявляється пізніше, вже в процесі безпосередньо трудової діяльності,



що призводить часом до негативних явищ, які пот... кладаються у виробничі відносини та впливають на подальшу долю молодих спеціалістів. Адже не секрет, що за протекцією неможливо стати успішним артистом, скульптором, вченим, юристом або інженером, тобто дійсним професіоналом, не досягти високих показників у діяльності, де успіх залежить від індивідуальних здібностей, професійної підготовленості й активності кожної конкретної особистості, що виявляються в умовах нормальної конкуренції.

Але для того щоб змінити існуюче негативне ставлення багатьох із тих, кого навчають, та й самих викладачів, до професійно орієнтованої психофізичної підготовки, яка повинна здійснюватися в загальному процесі професійної освіти та контролюватися в рамках дисципліни «Фізичне виховання», необхідно від декларативних заяв переходити до конкретної роботи. Важливість і гостра необхідність таких змін у соціальній свідомості зафіксовані на державному рівні в «Тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України», в Законі України «Про фізичну культуру й спорт», у відповідних рішеннях колегії Міністерства освіти і науки України та у багатьох інших нормативних документах.

У навчальних планах вищих навчальних закладів на фізичне виховання виділяється кількість годин, що дозволяє фактично здійснювати тільки контрольно-консультативну функцію цього важливого педагогічного процесу. Мабуть, це й правильно, тому що процес психофізичного удосконалювання людини повинен здійснюватися безупинно, в тій або іншій формі, протягом усього активного життя людини у вигляді мотивованих самостійних або групових занять різноманітними психофізичними вправами у вільний час. А значить, і в навчальних закладах основний розвиваючий і формуючий акцент повинен бути зроблений на самостійному психофізичному самовдосконаленні з професійною спрямованістю під час дозвілля.

Обов'язковими умовами формування позитивно мотивованого ставлення особистості до будь-якої діяльності є: її доцільність і відповідність індивідуально поставленим життєвим завданням; наочність позитивної (або негативної) динаміки одержуваних результатів; доступність, поступовість, систематичність і методична відповідність використовуваних засобів самовдосконалення.

Ці та інші умови, при їхньому комплексному впливі, служать інструментом для формування та розвитку професійно важливих психофізичних здібностей спеціалістів, тобто сприяють реалізації конкретних вимог, зафіксованих у моделях випускників вищих навчальних закладів.

Одним з елементів здійснення керованого процесу професійно орієнтованого психофізичного самовдосконалення курсантів є впровадження в навчально-виховний процес персонального «Паспорта психофізичної готовності». У ньому, на підставі індивідуальних антропо-фізіологічних показників, оцінки рівнів фізичного розвитку, стану та працездатності, психофункціональної та рухової підготовки до навчання та майбутньої фахової діяльності, теоретичної поінформованості курсантів робиться висновок викладача та визначається індивідуальна програма психофізичного самовдосконалення (див. додатки).

Сумлінність виконання й ефективність розвиваючих індивідуальних програм контролюються за фізіологічною реакцією систем організму курсантів, а також за результатами виконання ними контрольних нормативів у рухових тестах. Динаміка розумової працездатності та нервово-емоційної напруженості як похідних цілісного навчально-виховного процесу в навчальному закладі визначається за допомогою спеціальних методик. (Більш докладно дивись «Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник» / Під ред. Г.О. Заяріна. – Донецьк: ДІВС, 2001. – 242 с.).

## На закінчення

Підготовка висококваліфікованих професійних кадрів для роботи в правоохоронних органах є комплексною проблемою, яка вирішується в процесі цілеспрямованого навчання курсантів у вищих навчальних закладах МВС. І фізична підготовка як соціальне явище і

фахової готовності випускників, їх соціальну й особистісну активність, гармонічний розвиток.

Цим і визначається професійна спрямованість процесу фізичного виховання курсантів, що реалізований через комплексне використання



всіх засобів фізичної культури, передбачених навчальними програмами спеціальних навчальних закладів МВС.

Викладений у підручнику матеріал був відібраний і систематизований на підставі багаторічного практичного та педагогічного досвіду авторів, на матеріалах наукових досліджень і опублікованих робіт багатьох вітчизняних та закордонних спеціалістів. Написанню підручника передувала велика підготовча робота у вигляді вивчення літературних джерел, практичної апробації різноманітних варіантів навчальних програм і методик організації та здійснення навчально-тренувального процесу. Всі аналізовані варіанти докладно обговорювалися в дискусіях із колегами, на методичних семінарах для практичних співробітників різноманітних правоохоронних служб, на багатьох наукових та науково-практичних конференціях тощо.

І ось підручник завершений. Хочеться сподіватися, що він буде корисним як для курсантів, так і для викладачів. Не зайвим він буде і для практичних працівників ОВС.

Сподіваємося, що викладачі фізичної підготовки знайдуть у ньому відомості, які допоможуть їм з іншого боку подивитися на деякі вже відомі фрагменти навчального процесу. Навіть якщо якісь розділи викличуть заперечення, то автори будуть вважати своє завдання виконаним, тому що процес удосконалювання – нескінченний. (Був би поштовх до міркування!)

Можливо, що інші зроблять краще ніж ми, і це вже викликає радість.

Ми із вдячністю та повагою приймемо всі конструктивні зауваження та пропозиції щодо здійсненої роботи. Будемо сподіватися, що вона допоможе підняти якість процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів України на більш високий професійний рівень.

1. Державна комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України № 963/98 від 01.09.98 р.

2.Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України. – Наказ МВС України, № 759 від 21.11.2000 р.

3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: ЛГУ, 1967. – 268 с.

4.Бака М.М. Готов к защите Родины! (Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи). – М.: ФиС, 1986.– 223 с., ил.

5.Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 208 с.

6.Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

7.Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

8.Бернштейн Н.А. О построении движений // Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – С. 13-244.

9.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

10.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

11.Бокс: техническая и тактическая подготовка / Сост. К.Л.Панченко, А.М. Григорьев, А.А. Попов. – Харьков: «КІСК». 1997. – 240 с.

12.Болоб[illegible] [illegible] в спортивной акробатике. – К.: Здоровья, 1986. – 128 с.

13.Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1982. – 96 с.

14.Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища шк, 1985.– 311 с.

15.Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Кринский В.И. и др. О настройке перед движением //В кн.: Модели структурно-функциональной организации некоторых биологических систем. – М.: Наука, 1966. – С. 292-301.



[illegible]онской Д.Д. Законы движения в спорте. – М.: Физкульту[illegible] спорт, [illegible]8. – 176 с.

17.Дьячков Б.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

18.Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 213-225.

19.Зациорский В.М., Аруин А.С., Силуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

20.Заярин Г.А., Свитыч В.И., Орлов А.М. и др. Управление учебно - познавательной деятельностью курсантов учебных заведений МВД: Методические рекомендации. – Донецк: ДИВД, 1995. – 60 с.

21.Заярин Г.А., Свитыч В.И., Недбайло Ю.И. и др. Оценка знаний и умений курсантов учебных заведений МВД по предметам боевой подготовки: Методические рекомендации. – Донецк: ДИВД, 1995. – 48 с.

22.Заярин Г.А. Вопросы управления развитием профессиональных психофизических способностей курсантов вузов МВД // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. – Донецьк: ДІВС, 1997. – №1. – С. 51-56.

23. Заярин Г.А. Экспериментальная система управления профессиональным образованием курсантов в вузах МВД // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. – Донецьк: ДІВС, 1998. – №2. – С. 167-173.

24.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.

25.Информацио[illegible] бюллетень по зарубежным материалам: физическая подготовка в военных учебных заведениях США / Сост. В.И. Сухоцкий. – М.: Минобороны СССР, 1977. –73 с.

26.Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.

27.Коц Я.М. Организация произвольного движения. – М.: Наука, 1975. – 248 с.

28.Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 214 с.

29.Лях В.И. Соотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31-35.

30.М[illegible]аров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою: Учебное пособие. – Минск: ЧП С.Ананич, ПКФ «Издательский Дом», 1993. – 80 с.

31.Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

32.Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦС «Динамо», 1990.– 68 с.

33.Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурирю. – Минск: Харвест, 1997. – 304 с.

34.Плиско В.И., Крутов В.В. Обучение сотрудников действиям в экстремальных ситуациях на занятиях по рукопашному бою. – К.: РИО МВД УССР, 1987. – 36 с.

35.Плиско В.И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности. – К.: РИО МВД Украины, 1991. – 128 с.

36.Подготовка спортсменов массовых разрядов по самозащите без оружия / Под ред. В.М. Миленина. – М.: ЦС «Динамо», 1990. – 29 с.

37.Самооборона без оружия. В помощь оперативному работнику: Учебное пособие / Колл. авторов. – Харьков: ХИВД, 1994. – 93 с.

38.Терехов О.А., Заяшников С.И. Таиландский бокс (Муай Тай): Методическое пособие. – Новосибирск: Весть, 1992. – 75 с.

39.Учение о тренировке / Под ред. Д.Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 228 с.

40.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

41.Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.

42.Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

43.Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. – К., 1995. – 208 с.

44.Добржияловски Я., Шмыгин И., Шаповалов Б. Быть неуязвимым. – К., 1999. – 200 с.



45. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник / За ред. Г.О.Заяріна. – Донецьк: Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. – 242 с., мал.

46. Harrison E.J. The manual of karate. – London: W.Foulsham & Co. LTD, 1974. – 139 p.

47. Wolf H. Judoselbstverteidigung. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 203 p.

**Додаток 1**

Міністерство освіти і науки України
Міністерство внутрішніх справ України

---

Донецький інститут внутрішніх справ

ПАСПОРТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
та програма самовдосконалення
на 2001-2002 навчальний рік

курсант (студент) ----------------------------------------
(прізвище)

----------------------------------------
(ім'я, по батькові)

----------------------------------------
(дата народження)

----------------------------------------
(факультет, курс, група)

----------------------------------------
(спеціальність)

Викладачі фізичної підготовки:

----------------------------------------

----------------------------------------

«------» ------------------------- 2000 р.
(дата заповнення)

Донецьк: ДІВС



*Лікарський висновок:*

1.1. Практично здоровий. Навантажувальний режим – без обмежень (основна медична група).

1.2. Здоровий. Рекомендується навантажувальний режим з урахуванням індивідуальної психофізичної підготовки (підготовча медична група).

1.3. Діагноз : ________________________________

________________________________

Рекомендуються заняття в спеціальній медичній групі (або в групі ЛФК).

«___» _________ 2001 р. Лікар: ________________
(підпис)

(п.і.б.)________________________

## 2. *Вихідний рівень показників, що спостерігаються*

| № п/п | Антропо-фізіологічні показники | Результат | № п/п | Психофункціональні показники | Результат |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Вік (повних років) | | 1. | *Швидкість:* - темп кроків у бігу на місці за 5 сек.; - біг на 30 м «із ходу»; | |
| 2. | Зріст стоячи (см) | | 2. | *Ш в и д к і с т ь пересування:* - біг на 100 м з н/с. | |
| 3. | Вага (кг) | | 3. | *Спритність:* - човниковий біг; - смуга перешкод | |
| 4. | Окружність клітки - пауза (см) - вдихнувши (см) - видихнувши (см) - екскурсія (см) | | 4. | *Сила:* - підтягування у висі (Ч); - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (Ж); - стрибок у довжину з місця; | |
| 5. | ЖЄЛ (мл) | | | | |
| 6. | Артер. тиск (мм. рт. ст.) | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | ЧСС (за пульсом) | | | - потрійний стрибок у довжину з місця |
| 8. | Тест Руф'є | | 5. | *Витривалість:* - біг на 1000 м (Ч і Ж); - крос на 3000 (Ч); - крос на 2000 м (Ж) |
| 9. | Розрахунковий РФС | | 6. | *Гнучкість* (у см) |
| | | | 7. | Розранхунковий РФП |
| | | | 8. | САН |

***Висновок:***
***Рекомендовано:***

***Викладач:*** «_____» ____________2001 р.

### *3. Індивідуальна програма самовдосконалення*

*3.1. Теоретичні знання:* ________________________________
________________________________________________
Рекомендовано: самостійно вивчити літературні джерела № _______ (зі списку літератури, що рекомендована).
Термін складання вимог – до 31 травня 2002 року.

*3.2. Форма й обсяг практичних занять:*

1. Навчальні заняття __________ годин.
2. Заняття в спортивних секціях _________ годин.
3. Заняття в групах загальної фізичної підготовки ________ годин.
4. Самостійні заняття _________ годин.
5. Заняття в групах ЛФК ________ годин.

*Термін складання практичних вимог:*
- осінній семестр – грудень 2001 року.
- весняний семестр – травень-червень 2002 року.



*3. Заплановані та фактично показані результати:*

***Контрольні завдання загальної фізичної підготовки***

| № | Вправа | Запланований результат | Досягнутий результат |
|---|---|---|---|
| 1. | Човниковий біг (4x10 м або 10x10 м) | | |
| 2. | Біг на 100 метрів з н/с | | |
| 3. | Підтягування у висі (Ч) | | |
| 4. | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (Ж) | | |
| 5. | Підйом ніг у висі до торкання поперечини (Ч) | | |
| 6. | Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині (Ж) | | |
| 7. | Стрибок у довжину з місця | | |
| 8. | Потрійний стрибок у довжину з місця | | |
| 9. | Біг на 1000 метрів (Ч і Ж) | | |
| 10. | Крос на 3000 метрів (Ч), на | | |
| 11. | 2000 метрів (Ж) | | |
| 12. | *Розрахункові показники:* | | |
| 13. | Рівень фізичного стану (РФС) | | |
| 14. | Рівень фізичної працездатності (РФП) | | |

***Зі змістом індивідуальної програми самовдосконалення ознайомлений і згоден її виконувати:*** курсант ____________ (п.і.б.)
(підпис)________________

«____» ____________ 2001 р.

### *4. Підсумкові результати показників, що спостерігаються*

***Виконання вимог за розділами:***
4.1. Теоретичні знання: ______________________________.
4.2. Практичні вміння: ______________________________.

| № | Зміст показників | Досягну-тий ре-зультат | Різниця із запла-нованим | Оцінка |
|---|---|---|---|---|
| 1. | *Швидкість:*<br>- темп кроків у бігу на місці за 5 сек.;<br>- біг на 30 м «із ходу». | | | |
| 2. | *Швидкість пересування:* - біг на 100 м з н/с. | | | |
| 3. | *Спритність:*<br>- човниковий біг (4 х 10 м, або 10 х 10 м);<br>- смуга перешкод. | | | |
| 4. | *Сила:*<br>- стрибок у довжину з місця;<br>- потрійний стрибок у довжину з місця;<br>- підтягування у висі (Ч);<br>- згинання - розгинання рук в упорі лежачи (Ж);<br>- підйом ніг у висі до торкання поперечини (Ч);<br>- перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині (Ж); | | | |
| 5. | *Витривалість:*<br>- біг на 1000 м (Ч і Ж);<br>- крос на 3000 м (Ч);<br>- крос на 2000 м (Ж);<br>- розрахунковий рівень фізичної працездат-ності (РФП). | | | |
| 6. | *Гнучкість:*<br>- нахил уперед із положення «сидячи, прямі ноги разом». | | | |
| 7. | Розрахунковий рівень фізичного стану (РФС). | | | |
| 8. | САН (самопочуття, активність, настрій). | | | |
| 9. | Загальний середній бал успішності навчання. | | | |



**Висновок:** Програма викона...

Теоретичні знання ________. Практичні вміння ________.
Фізичний стан ________. Фізична працездатність ________.
САН ________.

**Рекомендується:**

**Викладач:**

З оцінкою досягнутих показників ***згоден***, з рекомендаціями ознайомлений.

«____» ________ 2002 р. Курсант ________________

# Додаток 2

## Оцінка фізичної підготовки

### *1-й оцінювальний етап*

### Оцінка прогнозованого рівня функціонального стану організму (РФС) методом без навантажування

*Ціль:* Розподіл курсантів у навчальних групах на відділення на підставі близьких за значенням показників функціонального стану організму (РФС).

*Завдання:* Максимально індивідуалізувати засоби та методи фізичного виховання для ефективного розвиваючого впливу на групових заняттях.

На першому занятті в новому навчальному році збираються відомості, які дозволяють оцінити рівень фізичного стану організму курсантів методом без навантажування, за антропометричними і фізіологічними показниками. Практичні заняття на цьому початковому етапі здійснюються зі спрямованістю застосовування тренувальних засобів, що сприяють поступовому «впрацьовуванню», тобто прискоренню адаптації організму курсантів до майбутніх навантажень.

Як видно з наведеної нижче формули, для розрахунку кількісного показника рівня фізичного стану організму курсантів (в умовних одиницях) узяті індивідуальні антропометричні та фізіологічні показники, а також показники частоти пульсу та артеріального тиску кровоносної системи в спокої як об'єктивні величини, що характеризують фізичний стан.

$$\text{Індекс РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2{,}5 \times \text{АТ ср.п.} - 2{,}7 \times \text{Вік} + 0{,}28 \times \text{Вага}}{350 - 2{,}6 \times \text{Вік} + 0{,}21 \times \text{Зріст}},$$

де ЧСС – частота скорочень пульсу за 1 хвилину в спокої;
АТ ср.п. – середньопульсовий артеріальний тиск.

$$\text{АТ ср.п.} = \frac{\text{АТ сист.} - \text{АТ діаст.}}{3} + \text{АТ діаст.}$$

## ШКАЛА ОЦІНКИ

| Індекс РФС | Показник РФС | Оцінка РФС (у балах) |
|---|---|---|
| 0,826 і більше | високий | 5 |
| 0,676 - 0,825 | вище за середній | 4 |
| 0,526 - 0,675 | середній | 3 |
| 0,376 - 0,525 | нижче середнього | 2 |
| 0,375 і менше | низький | 1 |

Контроль проводиться на першому занятті.



## Прогнозований показник рівня відносної фізичної працездатності (РФП)

На наступному занятті оцінюється прогнозований рівень фізичної працездатності, відносно до власної ваги курсантів. Визначення працездатності припускає включення в розрахункову формулу кількісного показника будь-якої м'язової діяльності. З цією метою для тестування були обрані, як найбільш доступні в технічному виконанні та досить навантажувальні фізично, контрольні показники в стрибках у довжину з місця (кращий результат у трьох спробах, виконуваних підряд) та силової витривалості (у чоловіків – підтягування у висі на поперечині, а у жінок – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на горизонтальній поверхні, силова вправа виконується 30 секунд).

$$\text{РФП (відносний)} = [2{,}5 + 0{,}0006 \times X\,2\,2 - 0{,}03 \times \text{Вік} + {}+0{,}001 \times (X\,1 - \text{Зріст})] \times 6,$$

де X 1 – стрибок у довжину з місця (у см);
X 2 – підтягування у висі на поперечині (чоловіки), або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жінки), за 30 секунд.

## ШКАЛА ОЦІНКИ

| Індекс РФП | Показник РФП | Оцінка РФП (у балах) |
|---|---|---|
| 13,5 і більше | високий | 5 |
| 12,0 - 13,4 | вище за середній | 4 |
| 11,0 - 11,9 | середній | 3 |
| 10,3 - 10,9 | нижче середнього | 2 |
| 10,2 і менше | низький | 1 |

Контроль проводиться на другому занятті.

***2-й оцінювальний етап***

*Ціль:* Оцінка ефективності розвиваючого впливу виконаного обсягу навчальних та індивідуальних додаткових тренувальних завдань.

*Завдання:*

1) Оцінка досягнутих рівнів функціонального стану та фізичної працездатності курсантів.

2) Призначення курсантам індивідуальних програм подальшого психофізичного самовдосконалення з урахуванням отриманих показників.

3) Добір змісту й обсягу застосовуваних засобів фізичного виховання для підвищення ефективності розвиваючого впливу навчально-тренувального процесу.

Після засвоєння навчально-тренувального обсягу, що передбачений робочим планом навчальних занять з фізичної підготовки, програмою індивідуального самовдосконалення й участю в спортивно-масових заходах, здійснюється повторна оцінка досягнутих рівнів функціонального стану організму та фізичної працездатності курсантів. Приймання контрольних нормативів, що характеризують розглянуті показники, як правило, проводиться на останніх двох практичних заняттях. Порядок приймання контрольних нормативів доцільно здійснювати у вигляді багатоборства в такому порядку: біг на 100м; стрибок у довжину з місця; силові вправи (кількість виконання за 30 сек.): підтягування у висі на поперечині (чоловіки), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жінки) – на передостанньому занятті семестру. Потрійний стрибок у довжину з місця і біг на 1000м – на завершальному занятті. Результати фіксуються в спеціальному протоколі, а потім обробляються з використанням обчислювальної техніки (комп'ютера) у програмі Excel за формулами, що запропоновані (дивись нижче).

## Розрахункова оцінка рівня функціонального стану (РФС) за результатом у бігу на 1000 м

$$\text{Індекс РФС (в ум. один.)} = \frac{10 + \text{ЦВік}}{t_{1000}},$$

де Вік – кількість повних років на момент тестування;

$t_{1000}$ – час, за який пробігають дистанцію (у хвилинах і секундах).



### ШКАЛА ОЦІНКИ

| Індекс РФС | | Рівень РФС | Оцінка (у балах) |
|---|---|---|---|
| Чоловіки | Жінки | | |
| 4,6 і більше | 4,1 і більше | високий | 5 |
| 4,1 - 4,5 | 3,4 - 4,0 | вище за середній | 4 |
| 3,1 - 4,0 | 2,6 - 3,3 | середній | 3 |
| 2,6 -3,0 | 2,1 - 2,5 | нижче середнього | 2 |
| 2,5 і менше | 2,0 і менше | низький | 1 |

## Розрахункова оцінка рівня фізичної працездатності (РФП) за результатами комплексного тестування

РФП = (X 1 x 0, 014) + X 2 x (-71,073) + (X 3 x 18,373) + (X 4 x x 0,271) + (X 5 x 78,006) + 198,67 ,

де X 1 – результат у бігу на 100м (у сек.);

X 2 – результат у бігу на 1000м (у хв., сек.);

X 3 – результат у силових вправах (кількість разів за 30 сек.);

X 4 – результат у стрибку в довжину з місця (у см);

X 5 – результат у потрійному стрибку в довжину з місця (у м, см).

### ШКАЛА ОЦІНКИ

| Індекс РФП | | Рівень РФП | Оцінка (у балах) |
|---|---|---|---|
| Чоловіки | Жінки | | |
| 1001 і більше | 851 і більше | високий | 5 |
| 901 - 1000 | 751 - 850 | вище за середній | 4 |
| 851 - 900 | 676 - 750 | середній | 3 |
| 751 - 850 | 601 - 675 | нижче середнього | 2 |
| 750 і менше | 600 і менше | низький | 1 |

Розрахунок контрольних показників здійснюється автоматично уведенням отриманих тестових даних у комп'ютерну програму Excel. З цією метою необхідно попередньо, обробляючи матеріали Протоколу в цій програмі, записати в меню «Функція» (із розділу «Вставка») математичні вираження розрахункових показників. Так, наприклад, для обчислення показника середньопульсового артеріального тиску (Х7) необхідно записати вираження:

$$X_7 = \frac{X5 - X6}{3} + X6$$

Для обчислення показника прогнозованого рівня функціонального стану (РФС) необхідно записати вираження:

$$X_{14} = \frac{700 - 3 \times X4 - 2{,}5 \times X7 - 2{,}7 \times X1 + 0{,}28 \times X3}{350 - 2{,}6 \times X1 + 0{,}21 \times X2}$$

Для обчислення *розрахункового* показника **рівня функціонального стану** (РФС) організму за результатом в бігу на 1000 метрів слід записати вираження:

$$X_{18} = \frac{10 + \sqrt{X1}}{X13}$$

Для обчислення показника *прогнозованого* **рівня** відносної фізичної працездатності ([illegible]) необхідно записати наступне математичне вираження:

$$X_{16} = [2{,}5 + 0{,}0006 \times (X9 \text{ або } X10)\, 2 - 0{,}03 \times X1 + 0{,}001 \times (X11 - X9)] \times 6$$

*Розрахунковий* **рівень фізичної працездатності** (РФП) за результатами комплексного тестування визначається за допомогою математичного вираження:

$$X_{20} = [X8 \times 0{,}014 + X13 \times (-71{,}073) + X9 \times 18{,}373 + X11 \times 0{,}271 + X12 \times 78{,}006)] + 197{,}235$$



Оцінки за результат, [illegible] показаний у видах тестування, визначаються за п'ятибаль[illegible] системою на підставі таблиць оцінки, що наведені вище.

Нормативні показники за виконання курсантами контрольних вправ оцінюються за системою, що викладена в умовах приймання Державних тестів, і нормативною оцінкою фізичної підготовленості населення України та вимогами зазначеного відомчого наказу.

Зведені дані нормативної оцінки фізичної підготовленості курсантів (у балах) додаються до робочих протоколів для наступного порівняльного аналізу на кафедрі фізичної підготовки.

---

Зразок

## ПРОТОКОЛ №

Навчальний взвод (група) № Дата:

| № | П. І. Б. | Вік | Зріст | Вага | ЧСС в спокої | Артеріальний тиск | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Систол. | Діастол. | Середн. пульс. |
| | | $X_1$ | $X_2$ | $X_3$ | $X_4$ | $X_5$ | $X_6$ | $X_7$ |

Продовження протоколу

| Біг на 1000 м | Сила (за 30 сек.) | | Стрибки у довжину з місця | | Біг на 1000 м |
|---|---|---|---|---|---|
| | Підтяг. (Ч) | Згин.-розгин. рук (Ж) | Одинарний | Потрійний | |
| $X_8$ | $X_9$ | $X_{10}$ | $X_{11}$ | $X_{12}$ | $X_{13}$ |

Продовження протоколу

| Прогноз. показники | | | | Розрахункові показники | | | | Порівняльний рез-тат | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| РФС | Оц. | РФП | Оц. | РФС | Оц. | РФП | Оц. | РФС | Оц. | РФП | Оц. |
| $X_{14}$ | $X_{15}$ | $X_{16}$ | $X_{17}$ | $X_{18}$ | $X_{19}$ | $X_{20}$ | $X_{21}$ | $X_{22}$ | $X_{23}$ | $X_{24}$ | $X_{25}$ |

## Оцінка самопочуття, активності, настрою (САН)

Усвідомлення важливості внутрішніх станів свого організму для успішного виконання будь-якої діяльності, вміння оцінити ці стани – початковий етап на шляху підвищення рівня фізичної культури людини як складової його загальної культури й освіченості.

Кожний конкретний момент продуктивної діяльності людини, нарівні зі спеціальною (професійною) підготовкою, є комплексним проявом його *самопочуття, активності й настрою*, які, зрештою, виражаються в працездатності організму та якісній результативності запланованої діяльності.

Для структурного відображення динаміки показників психофункціонального стану організму в кількісному вираженні на практиці може бути використаний психологічний тест, що заснований на самооцінці *самопочуття, активності та настрою*. Цей тест надає можливості курсанту диференційовано співвіднести свій стан за полярними ознаками прояву власних відчуттів й оцінити міру їх відображення в балах.

На тестовому бланку (Карта самооцінки «САН») розміщено 30 пар виразів-антонімів, із яких № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 характеризують *самопочуття* та відображають суб'єктивне відчуття сили, здоров'я, *стомлення* та інші.

Характеристики відчуттів, що виникають під час виконання різноманітних дій, відображають темп і рухливість різних функцій та процесів в організмі. Вони віднесені до категорії *активність* і представлені в тестовій карті у виразах № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Характеристики самооцінки *емоційного стану*, що представлені у виразах № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30, віднесені до категорії *настрій*.

Усі смислові вирази, що увійшли в тестову карту, підібрані за результатами численних попередніх випробувань і факторного математичного аналізу. Для визначення границь достовірності результатів самооцінки, що одержана, розроблений простий та надійний математичний апарат.

Під час виконання тесту випробуваному пропонують із семи



запропонованих цифр у кожному рядку вибрати ту, яка ближче всього виражає його суб'єктивну оцінку свого стану на момент заповнення опитувальної карти. Таким чином, проглядається кожний рядок тестової карти, і в кожному рядку закреслюється тільки одна цифра.

Під час її розшифровки всі оцінки перекодуються в числовий ряд від 1 до 7. Причому бал «3» у тестовій карті відповідний поганому самопочуттю, низькому вияву активності, поганому настрою й т.ін., набуває значення 1, бал «2» = 2; бал «1» = 3; «0» балів оцінюється цифрою 4. Бал «3», що відображає хороше самопочуття, високу активність або хороший настрій, набуває значення – 7, бал «2» = 6; бал «1» = 5. Показники записують у графу «Код», а потім, ті, що характеризують конкретні категорії, підсумовуються між собою.

Відзначати цифри, що характеризують персональне відчуття внутрішнього стану, слід на основі першого враження, не роздумуючи. Перша суб'єктивна оцінка, яка спала на думку, завжди більше відповідає дійсності, що відчувається.

Для кожної категорії (самопочуття – х 1; активності – х 2; настрою – х 3), що розглядаються, підраховуються: середня арифметична оцінка (Х), її середньоквадратичне відхилення (Е) та діапазон помилки середньої арифметичної оцінки (М). Потім визначається підсумкова оцінка за тестом «САН».

Якщо величина середньоквадратичного відхилення (Е) перевищує 1,5 бала, є підстави вважати результати тестування випадковими (некоректна самооцінка деяких станів), а тому цей показник є своєрідним фільтром «чистоти тестування» (табл. 1).

**Таблиця 1**

**ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ САМООЦІНКИ**

| САН (у балах) | $X = \frac{\sum x\ 1, 2, 3.}{n}$ | $E = \frac{X\ max - X\ min}{K}$ | $M = \frac{E}{\sqrt{n}}$ |
|---|---|---|---|
| Самопочуття | | | |
| Активність | | | |
| Настрій | | | |
| Загальна оцінка | | | |

$\Sigma x$ 1, 2, 3 – сума оцінних балів за окремими (1, 2, 3) категоріями;

**X** – середнє арифметичне значення суми оцінних балів за категоріями;

**n** – кількість виконаних оцінок (у нашому випадку: 10 значень «С» – самопочуття, 10 значень «А» – активність, 10 значень «Н» – настрій);

**Е** – середньоквадратичне відхилення показника середньої арифметичної оцінки («фільтр чистоти тестування»);

**К** – поправочний коефіцієнт для малих вибірок різної величини (для 10 показників він буде дорівнювати **3,08**);

**X** max – максимальне значення показника окремих балів у числовому ряду оцінки САН (у діапазоні від 1 до 7);

**X** min – мінімальне значення показника окремих балів у числовому ряду оцінки САН (у діапазоні від 1 до 7);

**М** – діапазон помилки середньої арифметичної оцінки;

$\sqrt{n}$ – для 10 показників він буде дорівнювати **3,16**.

Після статистичної обробки отриманих показників заповнюються відповідні вільні клітинки таблиці 1 та проводиться оцінка психофізичного стану тестованих у числовому ряді від 1 до 7 балів за таблицею 2.

Дані періодичної оцінки «САН» (табл. 2) для наступного аналізу необхідно заносити в «Паспорт психофізичної готовності» та у свій «Щоденник самоконтролю».



**Таблиця 2**

# ОЦІНКА «САН»

| *Рівень стану за тестом «САН»* | *Бали* | *Рекомендації для самовдосконалення* |
|---|---|---|
| Відмінний | 7 | Виконання відповідних інтересам тих, що займаються, програм самовдосконалення в підтримуючому режимі. |
| Добрий | 6 | Виконання спеціальних розвиваючих програм і комплексів вправ для подальшого психофізичного самовдосконалення. |
| Задовільний | 5 | Цілеспрямоване систематичне виконання загальнорозвиваючих програм та спеціальних вправ для підвищення рівнів психофізичного стану та працездатності. |
| Незадовільний | 4 | Подолання нейтрального, байдужого ставлення до свого здоров'я та професійно орієнтованої психофізичної підготовки. Початковий етап самовдосконалення. |
| Поганий | 3 та нижче | Звернення за консультацією до лікаря, викладача фізичного виховання, психолога. Перегляд своїх цілей та ціннісних орієнтацій у житті. |

Дані періодичної оцінки «САН» (табл. 2) для наступного аналізу необхідно заносити в «Паспорт психофізичної готовності» та у свій «Щоденник самоконтролю».

## КАРТА САМООЦІНКИ «САН»

*Умовні цифрові позначення:*

3 – дуже виражено (відчувається сильною мірою);
2 – середнє вираження (відчувається середньою мірою);
1 – незначне вираження (відчувається слабкою мірою, швидше «так», ніж – «ні»);
0 – ні те й не інше (нейтральне відчуття).

| | Код | |
|---|---|---|
| 1. Самопочуття добре | 3210123 | Самопочуття погане |
| 2. Відчуваю себе сильним | 3210123 | Відчуваю себе слабким |
| 3. Пасивний | 3210123 | Активний |
| 4. Малорухливий | 3210123 | Рухливий |
| 5. Веселий | 3210123 | Сумний |
| 6. Настрій добрий | 3210123 | Настрій поганий |
| 7. Працездатний | 3210123 | Непрацездатний |
| 8. Повен сил | 3210123 | Знесилений |
| 9. Повільний | 3210123 | Швидкий |
| 10. Бездіяльний | 3210123 | Діяльний |
| 11. Щасливий | 3210123 | Нещасливий |
| 12. Життєрадісний | 3210123 | Похмурий |
| 13. Напружений | 3210123 | Розслаблений |
| 14. Здоровий | 3210123 | Хворий |
| 15. Нейтральний | 3210123 | Захоплений |
| 16. Байдужий | 3210123 | Схвильований |
| 17. Палкий | 3210123 | Смутний |
| 18. Радісний | 3210123 | Сумний |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 20. Свіжий | 3210123 | Знесилений |
| 21. Сонливий | 3210123 | Збуджений |
| 22. Бажання відпочити | 3210123 | Бажання працювати |
| 23. Спокійний | 3210123 | Заклопотаний |
| 24. Оптимістичний | 3210123 | Песимістичний |
| 25. Витривалий | 3210123 | Швидко стомлююсь |
| 26. Бадьорий | 3210123 | Млявий |
| 27. Міркувати важко | 3210123 | Міркувати легко |
| 28. Неуважний | 3210123 | Уважний |
| 29. Сповнений надій | 3210123 | Розчарований |
| 30. Задоволений | 3210123 | Незадоволений |



## ЗМІСТ